Reyes Adorna

EL ORIGEN DE LA INFELICIDAD

Serendipity

Desclée De Brouwer

Reyes Adorna Castro

194

EL ORIGEN DE LA INFELICIDAD

Crecimiento personal
COLECCIÓN
Serendipity

Desclée De Brouwer

© Reyes Adorna Castro, 2015

© EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER, S.A., 2015

Henao, 6 – 48009 Bilbao
www.edesclee.com
info@edesclee.com
EditorialDesclee
@EdDesclee

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos www.cedro.org), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

ISBN: 978-84-330-3761-9

Adquiera todos nuestros ebooks en

www.ebooks.edesclee.com

A la especie humana,
por buscar algo más que la supervivencia,
en un mundo sin instrucciones.

Introducción

(…) Finalmente intervino el ermitaño y dijo lo siguiente:

No es el hambre, el amor, la ira ni el miedo, la fuente de nuestros males, sino nuestra propia naturaleza. Ella es la que engendra el hambre, el amor, la ira y el miedo.

Leon Tolstoi

Lo que cuenta para la selección natural es la supervivencia de la especie. Ciertos instintos y capacidades intelectuales que han ayudado a nuestra especie a prosperar a lo largo de los últimos millones de años, han creado ciertas consecuencias que son bastante negativas para nosotros como individuos.

Ronald Siegel

Se ha escrito mucho sobre la felicidad. A lo largo del tiempo han desfilado infinidad de libros que hablan sobre qué significa o si es posible o no conseguirla. Parece que, aunque cada vez se sabe más sobre ella, nadie llega a una simple y consensuada definición. Y mucho menos sabemos qué hacer para mantenerla todo el tiempo con nosotros, ni siquiera si esto es posible. Lo que sí parece es que, a la vista de las veces que nos quejamos, de la percepción casi constante de que algo nos falta, o de lo preocupados que estamos por un sinfín de problemas, los malestares ocupan un espacio demasiado grande en nuestra vida diaria. Por eso, quizás es más útil no ocuparnos de momento de la felicidad, sino de aliviar primeramente nuestras infelicidades.

Cada vez hay más teorías que hablan de cómo hacerlo, pero se centran principalmente en describir cómo procedemos y en proponer soluciones. Nos regalan técnicas para superar los miedos, para

quitarnos el ego, los apegos, para vivir el presente, para vaciar nuestra mente de pensamientos… Pero lo que no nos cuentan es algo que podría al menos tranquilizarnos y ayudarnos a conocernos y a aceptarnos: *por qué* nuestra naturaleza tiende a hacer ¡precisamente lo contrario! No nos parece raro que un mecánico de coches, para arreglar una avería, deba conocer cómo funciona el motor. Sin embargo, los humanos nos conformamos con poner parches a nuestra infelicidad o a nuestras insatisfacciones, sin conocer profundamente el funcionamiento de nuestras emociones, pensamientos o comportamientos, sin viajar a la raíz del asunto.

Lo primero que tendremos que aceptar es que a la naturaleza lo que le interesa primeramente no es que seamos felices, sino que sobrevivamos, y a veces estos dos objetivos entran en contradicción, precisamente por la falta de conocimiento y conciliación entre ambos. No le importa que no estemos plenamente conscientes todo el tiempo, ni que sintamos más ansiedad de la necesaria ante acontecimientos poco peligrosos, ni que nos inventemos miedos, ni que nos apeguemos a los deseos, ni que sintamos insatisfacción por no poder conseguir todo lo que vemos a nuestro alrededor. Mientras que no sean impedimentos para sobrevivir, estas herramientas tan útiles en muchos casos, viven con nosotros aunque a menudo nos lleven por el camino de la infelicidad.

Lo cierto es que, con el objetivo de la supervivencia, nacemos con unas características, unos recursos y unas herramientas que nos vienen de fábrica. Por lo tanto, ni son defectos, ni deben de ser negativos, puesto que nos han permitido sobrevivir durante milenios. *No puede ser que mecanismos que fueron creados hace 50.000 años en nuestro cerebro no sirvan para nada, salvo para molestar,* escribe Javier Tirapu, en su libro *¿Para qué sirve el cerebro?* El problema no estaría entonces en ellos, sino en nuestra ignorancia a la hora de saber para qué sirven, cómo funcionan y cómo usarlas. Porque si hay algo seguro es que casi todo aquello con lo que nacemos es útil o lo ha sido en un pasado. Solo que no venimos, como los demás aparatos que tenemos en casa, con un manual de instrucciones. Más bien somos como un niño que

tiene en sus manos un martillo y que en vez de ponerse a construir, se dedica a dar martillazos a todo lo que le rodea, incluido él mismo, por no saber cómo funciona la herramienta ni para qué sirve.

Por otra parte, tenemos una predisposición innata a centrarnos en nuestros malestares, dolores o insatisfacciones. Llevamos milenios haciéndolo. Y es que, de otro modo, la especie no habría sobrevivido. Es cuando perdemos el equilibrio, o cuando algo nos duele, o cuando se desata alguna emoción, el momento en que nos percatamos de la estabilidad, de la salud o de la felicidad perdidas. Y entonces decimos: "¿Por qué no supe valorarlo, por qué no fui consciente de la felicidad que tenía, por qué no me di cuenta de lo sano que estaba?". Pues simplemente porque no estamos diseñados para ello. Para sobrevivir hay que estar pendientes de si algo va mal; que las cosas vayan bien no es tan relevante. Percatarnos de los buenos momentos es estar atentos, más allá de nuestras tendencias, a ese estado en el que nada malo ocurre. Sea lo que sea la felicidad, debemos aceptar que requiere el esfuerzo de ir más allá de nuestra simple mirada humana, que tiende a centrarse en nuestros sufrimientos, pérdidas, miedos o contradicciones.

Pero esto no quiere decir en absoluto que nuestra naturaleza esté diseñada para hacernos infelices. Ni mucho menos. Es más, muchas de las características positivas que mejor nos definen, como la capacidad de superar los problemas, o de adaptarnos a ellos, o de mantener la esperanza en tiempos de crisis, han sido, son y probablemente seguirán siendo útiles para la supervivencia en un mundo a veces hostil y complejo. Son ejemplos de ello la alegría, el optimismo, la ilusión, el placer, la cooperación, la tolerancia, la compasión… Pero lo cierto es que, aunque no estemos diseñados para la infelicidad en sí, esta tiende a llamar demasiado la atención, y muchas de nuestras estructuras mentales y emocionales, sin un buen uso, pueden llevarnos a ella.

Conocer todo esto podría librarnos también de gran parte de la culpa que sentimos por creer que muchas de las características que nos definen son producto de nuestro propio e individual carácter. A

menudo nos sentimos culpables por nuestra presunta falta de control mental o emocional, por preocuparnos demasiado, por apegarnos a las personas, por sentir miedo a la soledad, por no vivir con intensidad el presente… pero nadie nos enseña que todo esto tiene un sentido, que venimos de unos ancestros preocupados, miedosos, o con una tendencia feroz a pertenecer a grupos, y que los individuos que nacían despreocupados, confiados o solitarios, no sobrevivían. Saber por qué somos como somos, podría al menos tranquilizarnos. Como afirma Ronald Siegel, *nos empeñamos en echarnos la culpa en vez de darnos cuenta de que la mayor parte del sufrimiento humano procede de nuestra historia evolutiva, así como de nuestra constitución biológica y nuestra condición existencial. Al no ver que el sufrimiento procede de hábitos universales de la mente más que de nuestros fallos personales estamos agravando más aún nuestras dificultades.*

Parece ser que las demás especies no tienen los mismos problemas que nosotros. No necesitan ese manual de uso porque su lucha es casi exclusivamente por la supervivencia. Nacen más "programados" y con cerebros menos complejos que el nuestro. Cuando una gallina se lleva la mitad del día picoteando lo que encuentra a su alrededor, no reflexiona que no puede dejar de hacerlo y que se siente esclavizada e insatisfecha por esa acción automática. Sabe perfectamente lo que hacer en cada situación, y parece no plantearse conseguir más libertad, ni mucho menos aquello que nosotros llamamos felicidad. Sin embargo, aunque los seres humanos nacemos con unas estructuras determinadas –también poseemos una "programación"–, somos además un animal que dispone de una corteza prefrontal –la parte más evolucionada de nuestro cerebro–, relativamente reciente, que nos permite tomar el mando. Esto puede hacernos trascender el determinismo al que estamos sometidos. Es decir, estamos determinados por nuestra sensación de hambre, que nos obliga a buscar comida, pero podemos elegir no comer en absoluto por rebeldía, hacer dieta, ser vegetarianos o dar nuestro único pedazo de pan a nuestros hijos. Pero este salto evolutivo que nos regala esa libertad, tiene sus consecuencias. La conciencia de estar vivos, de

percatarnos de nuestras emociones, pensamientos y conductas, de poder elegir, nos obliga a plantearnos cuestiones que no tienen nada que ver con la supervivencia y que a menudo hasta chocan con ella en la búsqueda de algo tan humano como misterioso que es la felicidad.

Este libro tiene dos objetivos fundamentales. El primero es hacernos tomar conciencia de los "martillos" mentales, emocionales y conductuales que hemos logrado gracias a la evolución para sobrevivir. Y es que nuestra propia complejidad y falta de autoconocimiento hacen que estas herramientas no se utilicen para lo que están hechas, sino que nos posean y nos lleven en bastantes ocasiones por el camino de la amargura. El segundo consiste en ampliarnos la mirada para que aprendamos a manejar e incluso trascender esas tendencias ancestrales. Sea lo que sea la felicidad, si no puede gozarse de manera constante, al menos, conociendo qué nos lleva a buena parte de nuestras infelicidades, podremos despejar el camino hacia ella y quitarnos de los ojos la venda que a veces la esconde.

En el capítulo uno se analizarán las cuatro causas básicas del origen de la infelicidad, que tienen que ver con nuestra propia naturaleza como especie. La primera trata del mal uso y gestión de nuestras herramientas evolutivas útiles. La segunda, de la existencia de herramientas inútiles, que ya no nos sirven en nuestras sociedades modernas. La tercera, de las contradicciones y luchas entre las diversas partes que componen nuestro cerebro, construidas una tras otra a lo largo de la evolución. Y la última, de cómo nuestro desconocimiento sobre estas causas y herramientas nos lleva a la desorientación y al desasosiego. Veremos que elaborar el manual de instrucciones que a la naturaleza se le olvidó regalarnos tiene sus dificultades, pero que gracias a los nuevos descubrimientos neurológicos y con un poco de voluntad por nuestra parte, es posible hacerlo.

El capítulo dos estará dedicado al conocimiento de los más importantes recursos instintivos y emocionales que pueden provocarnos infelicidad en nuestro día a día. Hablaremos de su

utilidad, sus funciones y las trampas en las que nos pueden hacer caer si no aprendemos a aceptarlas, conocerlas y gestionarlas. Se darán además ejercicios y estrategias para ello.

En el capítulo tres se analizarán las estructuras cognitivas –mentales– que nos llevan a generar diariamente creencias de todo tipo, distorsiones, pensamientos automáticos y contrafactuales –aquellos que nos permiten situarnos en el pasado y en el futuro–, y los problemas que pueden derivarse de ellas. También irán acompañadas de ejercicios.

En el capítulo cuatro se hará una reflexión sobre la importancia de educar a las nuevas generaciones en estos aspectos de nuestra naturaleza. Con ello podríamos evitarles muchas de las infelicidades y contradicciones que nosotros padecemos.

Sin caer en la falacia de control –engaño evolutivo que nos hace creer que podemos controlarlo todo–, este libro pretende enseñarnos que podemos aprender cuáles son nuestras barreras e inclinaciones y los límites de nuestra plenitud personal. Si no podemos conseguir una felicidad continua, desarrollemos al menos otra felicidad más realista y más compatible con nuestra naturaleza.

el origen de la infelicidad

En este capítulo se analizarán y desarrollarán las cuatro causas básicas que pueden llevarnos a la infelicidad:

1. Nacemos con unas tendencias ancestrales útiles que se desarrollaron tanto para sobrevivir como para simplificar, organizar y dar coherencia al mundo exterior. Se trata de estructuras mentales –pensamientos y creencias–, sistemas emocionales y de las conductas que se desprenden de ambos, que vamos desarrollando a medida que crecemos. Estas tendencias arraigan en nosotros, sobre todo, si las observamos o las sufrimos durante nuestras experiencias vitales. Son en su mayor parte inconscientes y automáticas y, sin un buen uso por nuestra parte, pueden hacernos interpretar el mundo alejándonos de la realidad o llevarnos a la deriva de un mar emocional o mental.

2. Algunas de estas tendencias innatas ya no sirven en nuestro mundo actual. Sirvieron en un tiempo pasado completamente distinto, pero seguimos sintiendo y pensando de la misma forma que los individuos de esas épocas –porque nuestro cerebro no ha cambiado–, por lo que en cierto modo seguimos dirigidos por ellas y nos llevan a confundir nuestras verdaderas necesidades.

3. A lo largo de la evolución las innovaciones no parten de cero, sino que se superponen a las características que ya existían, por lo que nuestro cerebro consta desde el cerebro más primitivo hasta el más reciente. Todos son útiles, pero en bastantes ocasiones pueden luchar entre sí por el mando y llevar a la persona a confundirse en sus contradicciones.

4. La falta de autoconocimiento y las dificultades que tenemos para superarla, nos hacen no estar alertas a lo que sucede en nuestro interior. Nos vemos empujados por mareas que no sabemos de dónde

ni por qué vienen, siendo a menudo incapaces de saber cómo tomar el mando. Una vez íntegramente aceptado nuestro ser, estaremos mejor dotados para comprendernos, querernos tal y como somos y atrevernos a usar las técnicas precisas para ser más felices, a pesar de –y gracias a– nuestra propia naturaleza.

Analicemos por separado estas causas.

Nuestras tendencias innatas útiles

Las raíces de nuestro comportamiento ahondan en la naturaleza del primate.

Nolasc Acarín

Los seres humanos que nacían sin el instinto del hambre no sobrevivían; aquellos que nacían sin la emoción del miedo se acercaban inocentemente al león; los que nacían sin necesidad de apego materno acababan sin cubrir sus necesidades básicas; los que solo vivían en el presente, sin preocupaciones, podían dormir a la intemperie o no ocuparse de guardar comida para el día siguiente; aquellos que no elaboraban creencias se perdían en un mundo lleno de información desordenada que les llevaba a sentir continuamente la inseguridad y el terror… Descendemos de unos homínidos que desarrollaron apegos, emociones, instintos, creencias simplificadoras, preocupaciones… esa es nuestra suerte, pero también nuestra desgracia. Al estar dirigidos por ellas, en la mayoría de las ocasiones automáticamente, podemos caer en el error de no percibirlas como las herramientas que son y no usarlas exclusivamente para lo que están diseñadas. Sin esta sencilla comprensión, pueden llegar a poseernos, a desbordarnos, a dirigir nuestras conductas sin que estas sean necesarias, deseables o útiles. Por ejemplo, es la diferencia entre estar sanamente preocupados por encontrar trabajo, de tal manera que esto nos motive para movernos y salir a buscarlo, y estar continua y patológicamente preocupados, deprimidos y amedrantados por pensar que nunca lo lograremos. En el primer caso, la preocupación es útil –perfectamente usada para lo que está diseñada-; en el segundo nos anula, nos bloquea y nos esclaviza.

Podemos dividir estas tendencias en dos planos: el emocional y el mental o cognitivo. Con respecto al plano emocional, J. LeDoux, neurobiólogo y profesor de psicología en la Universidad de Nueva

York, lo resume en una frase:

> *Las emociones son productos de distintos sistemas, cada uno de los cuales evolucionó para hacerse cargo de problemas relacionados con la supervivencia.*

Controladas por la amígdala y el sistema límbico, forman parte de los logros de uno de nuestros cerebros primitivos, del mamífero que llevamos dentro, y es de sobra conocida la utilidad que poseen para sobrevivir. Tener miedo implica huir del peligro, sentir envidia implica querer conseguir un alimento similar al del vecino, sentir ira implica poder activar los recursos –aceleración cardiaca, bombeo de sangre…– para defendernos o defender a otros. Y esto son solo ejemplos. Por lo tanto, percibir nuestras emociones no como algo dañino o defectuoso sino como algo útil, y conocer sus funciones, nos iría bien para no dejarnos llevar desmesurada e inútilmente por ellas, sino para dejarlas hacer cuando sea necesario y gestionarlas del mejor modo posible gracias a nuestro cerebro superior. Conoceremos mejor estas tendencias y recursos emocionales en el capítulo dos.

En el plano mental ocurre algo parecido. Al procesar la información que nos llega del exterior, se interpreta a partir de estos esquemas previos ancestrales, muy útiles para crear la sensación de control sobre el mundo exterior. Por ellos etiquetamos, generalizamos, o simplificamos pero, como consecuencia, nos alejamos de la realidad, distorsionándola y elaborando unas creencias infundadas que a veces nos llevan a emociones dañinas o irracionales, o a comportamientos indeseables. Cuando nuestra mente nos dice: “Todo el mundo me odia”, está dirigida por la estructura mental básica que nos hace simplificar el mundo pero, si lo pensamos bien, no es una afirmación realista. Sin embargo, si nos dejamos llevar por ella, nuestras emociones estarán llenas de resentimiento, tristeza y depresión, por lo que nuestro comportamiento será más bien destructivo, radical, y a menudo desagradable con los demás. Esto, como veremos en el capítulo tres, no contribuirá en absoluto a que la creencia cambie, sino a todo lo contrario. Como afirma Ronald Siegel:

Los actos de pensar y planificar, por muy maravillosos y útiles que sean, se hallan en la fuente misma de nuestra desazón emocional, pues a diferencia de otras herramientas no podemos dejarlos a un lado cuando no los necesitamos.

Aunque gracias a estas tendencias mentales la especie humana ha economizado recursos y ha podido sobrevivir en un mundo que de otro modo habría sido inabarcable, pueden hacernos mucho daño si nos dejamos gobernar por ellas o nos generan creencias radicales, injustas, ficticias, negativas, automáticas u obsesivas. Y lo que es peor, pueden llevarnos a un grado importante de infelicidad. En el capítulo tres se analizarán las características de nuestra facultad de pensar.

Como ya hemos dicho, nuestros pensamientos y nuestras emociones no vienen con un manual de uso, por lo que a veces nos sentimos golpeados por ellos como si fueran nuestro peor enemigo.

Tendencias innatas inútiles. El código de los muertos

> *Hoy pensamos y sentimos con las mismas estructuras nerviosas que nuestros ancestros, lo que a menudo puede entrar en colisión con las expectativas y necesidades de las personas o de la economía modernas. (…) Puede ocurrir que algunas adaptaciones hayan perdido la utilidad que tuvieron para nuestros ancestros (…) Puede considerarse, pues, que algunos trazos, tanto anatómicos como conductuales, no son más que atavismos, aunque sigan caracterizando al humano.*
>
> Nolasc Acarín

> *El desencuentro entre nuestros viejos cerebros y nuestros modernos ambientes tal vez sea la mayor causa de los problemas de salud mental que observamos en la actualidad. (…) La carga genética que condiciona nuestros instintos y nuestras conductas, la que nos dota de un diseño emocional para sobrevivir, apareció adaptada a los ambientes ancestrales y no a nuestra situación actual. Viejos cerebros para mundos nuevos…*
>
> Javier Tirapu

Este concepto es lo que llama Richard Dawkins, zoolólogo y etólogo británico, “el código de los muertos”. Son, en palabras de Eduard Punset:

> *Las pautas de conducta excelentes hace miles de años, que han dejado de ser útiles y que, no obstante, siguen vigentes.*

A nivel físico tenemos muchos ejemplos: la muela del juicio, la necesidad de crear una despensa de grasa que nos hace engordar para evitar problemas en situaciones de carencia, o la capacidad de nuestra visión, diseñada para la velocidad de unos pies que andan o corren, pero que no conducen coches o motos –de ahí que nuestra capacidad de reacción no esté demasiado preparada para situaciones de peligro

mientras conducimos. Igual sucede a nivel mental y emocional. Seguimos atentos, como hace milenios, a lo que nos falta, a los errores que cometemos, seguimos teniendo prejuicios con los que son diferentes a nosotros, aunque sepamos que no son peligrosos, o continuamos queriendo lo que el otro tiene, aunque en estos momentos, y en la mayoría de los casos, esto no nos sirva para sobrevivir. Tenemos las mismas tendencias de nuestros ancestros, pero nuestras sociedades han cambiado. El 99% de nuestra base genética es similar a la suya. La evolución de nuestro ADN y su manifestación es desgraciadamente más lenta que nuestros avances técnicos, sociales, culturales, económicos o científicos.

El código de los muertos nos afecta en dos direcciones: Por un lado, hemos heredado unas huellas que la mayoría de las veces no nos hacen falta en la actualidad y, por otro, necesitaríamos de una renovación de nuestros sistemas físicos y mentales para afrontar las nuevas circunstancias. Con respecto al primer punto seguimos, por ejemplo, sintiendo un miedo ancestral a la oscuridad, porque gracias a él nuestra especie sobrevivió. Pero, ¿realmente lo necesitamos? Era muy útil cuando dormíamos a la intemperie, en cuevas o en chozas mal construidas. Pero, ¿ahora tiene sentido? Sin embargo, vuelve a aparecer en nuestros hijos –y en muchos de nosotros– en forma de imágenes terroríficas mientras descansan en su cama, a salvo de los leones o los lobos que activaron estos miedos. O con respecto a la emoción de la ira, ¿es necesario para la supervivencia pegar o insultar a alguien solo porque se ha saltado el semáforo? O si analizamos la emoción de la envidia, ¿es necesario para sobrevivir que envidiemos el coche lujoso que tiene el vecino? A lo largo de este libro veremos y desarrollaremos estos y más ejemplos.

Con respecto al segundo punto, hoy se nos exige llevar a cabo tareas que nuestros ancestros no hacían o no necesitaban hacer, por eso nuestro cerebro no está diseñado para ellas. Como afirma Gary Marcus, profesor en el Departamento de Psicología de la Universidad de Nueva York:

Las sociedades y circunstancias a veces nos exigen una precisión

que no se esperaba de nuestros antepasados.

Analicemos dos ejemplos concretos. El primero tiene que ver con nuestra memoria. Ella es fundamentalmente contextual porque lo que nuestros antepasados debían recordar casi siempre estaba inmerso en el contexto. O sea, recordamos mejor un acontecimiento, un objeto, o una persona, cuando estamos en el contexto donde anteriormente apareció. Esa es la razón por la que si vemos al panadero en el autobús, sabemos que su cara nos suena, pero no sabemos de qué. A nosotros, sin embargo, se nos pide que recordemos dónde hemos aparcado el coche todos los días o dónde hemos dejado las llaves. Las características de nuestra memoria eran efectivas para las sociedades de entonces. Ahora son más bien una traba que nos dificulta la vida. Eso que llamamos "despistes" son en realidad las consecuencias de un cerebro que no es capaz de recordar sin apoyo de un contexto todo lo que se nos pide en la actualidad. No estamos preparados para estos cambios, ni mental ni emocionalmente. A nuestro cerebro le falta actualización.

El segundo ejemplo se refiere a nuestra capacidad de asimilar la información. Tenemos una tendencia casi inevitable a recabar información. Esta capacidad nos sirvió para aprender del exterior lo necesario y lo útil para sobrevivir. Ahora seguimos siendo adictos a ella, pero nuestra memoria no es apta para la cantidad actual de información, por lo que generalmente la olvida. Esto explica el tiempo que pasamos ante el ordenador navegando de página en página en internet y que después de un par de horas delante de la pantalla no recordemos apenas nada de lo visto. ¿Cuántas noticias recuerda del último año de búsqueda incesante en todos los periódicos digitales que ha consultado? ¿Cuánto tiempo ha empleado?

El mundo de nuestros antepasados era mucho más sencillo, simple y abarcable para el cerebro que hemos heredado de ellos. Y lo mismo ocurre con las malas noticias. Nos sentimos casi irremediablemente atraídos por ellas, porque nos vino muy bien en el pasado recoger información negativa útil. Es una forma de procesar los peligros para estar alerta ante ellos en un futuro. Esta atracción la conocen bien los

medios de comunicación, que la explotan sin piedad ni ética alguna. No hay más que observar los programas de televisión con mayor audiencia. Las malas noticias tienen un atractivo del que nos cuesta escapar, por mucho que nuestra razón las rechace y nos asqueen o nos dicten apagar la retransmisión. Es una costumbre ancestral, un mecanismo consolidado al que hay que ponerle una dosis grande de voluntad para resistirse. Porque por muy útil que parezca saber cuáles son los peligros a los que podemos enfrentarnos, muchos de ellos no están basados en la realidad de una comunidad concreta. Nuestros ancestros no tenían medios de comunicación sofisticados en los que todos los días tuvieran la posibilidad de enterarse de cada mala noticia del mundo. Sus mentes absorbían muchas menos desgracias que en la actualidad, por lo que su digestión mental resultaba más fácil y asimilable. Ahora, con una estadística innata hecha a la medida de nuestros ancestros, nos vemos desbordados por la gran cantidad de información negativa y no estamos hechos para soportar los noticieros. Entonces recurrimos a dos estrategias de las que ni siquiera somos conscientes. Una es la de trivializar lo que ocurre, como medida de defensa y por saturación informativa, y otra forjar la creencia de que el mundo es un lugar peligroso y de que está peor que nunca, lo que nos puede llevar a la depresión, la desconfianza, la desolación o los miedos irracionales. Nuestro cerebro está diseñado para admitir menos desastres, menos violencia, menos barbarie. La información mundial nos viene grande. La realidad es que no han aumentado las desgracias, sino que ahora nos enteramos de buena parte de ellas.

Por lo tanto, muchas de las características de nuestro cerebro –y las de nuestro cuerpo en general–, están construidas para viejos mundos, brutales, llenos de adversidades, en los que apenas vivíamos cuarenta años. E igual que nuestros músculos están hechos para la gravedad de este planeta, nuestro cerebro está diseñado para un mundo diferente al que ahora tenemos. Tengámoslo en cuenta cuando nos dispongamos a adaptarnos a él de la mejor forma posible.

Nuestros múltiples cerebros

En el entorno de la evolución, nuestro cerebro ha terminado convirtiéndose en una especie de palimpsesto, un manuscrito antiguo con sucesivas capas de texto sobrescritas, en el que aún están medio ocultos los fragmentos antiguos debajo de los nuevos.

Gary Marcus

¿Me contradigo?
Muy bien, me contradigo.
(Soy grande, contengo multitudes).

Walt Whitman

Según la perspectiva que se adopte, los neurocientíficos han estudiado el cerebro dividiéndolo en partes. Algunos hablan de hemisferio izquierdo y hemisferio derecho, y otros de cerebro reptiliano, cerebro mamífero y cerebro racional. Pero, en realidad, el cerebro está compuesto por más de tres partes. Marvin Minsky, científico informático, dio a entender al investigar sobre robótica que las mentes humanas constan de agentes especializados que, unidos, dan lugar a la inteligencia. El joven neurocientífico americano David Eagleman afirma al respecto:

El cerebro humano se basa en el conflicto (…). Está compuesto de múltiples expertos que se solapan, y que son quienes discuten y defienden opciones distintas. Cada uno compite por controlar el único canal de salida, que es el comportamiento. Como mejor se comprende el cerebro es como un conjunto de rivales.

Este autor señala que, a pesar de todas las clasificaciones, siempre hay dos procesos básicos que compiten entre sí: uno automático, implícito, intuitivo, reactivo, impulsivo y otro racional, cognitivo, explícito, analítico, reglamentarista y reflexivo. Por lo tanto, para estudiar el funcionamiento básico de la mente humana nos

quedaremos, en este libro, con la clasificación del cerebro que distingue la parte instintiva y emocional y la parte deliberativa y mental, y el enfoque que adoptaremos se basa en estos dos sistemas fundamentales que se analizarán en los capítulos dos y tres, respectivamente.

Desde este enfoque, merece la pena conocer las diferencias entre los distintos cerebros que conviven en nosotros y que se desarrollaron en distintas etapas de nuestra historia evolutiva. El neurocientífico Paul D. MacLean identifica varias partes, desde la más antigua a la más moderna:

1. El cerebro primitivo, el de los primeros vertebrados, llamado reptiliano o archicerebro, que es el encargado de proporcionarnos aquello que es fundamental en la vida y sin lo cual no podríamos sobrevivir: la capacidad de respirar, de dormir o la sensación de hambre que nos empuja a buscar comida. Tiene unos 500 millones de años.

2. Cuando aparecieron los primeros mamíferos, otro nuevo cerebro se le incorporó, el llamado cerebro emocional o selvático, con unas nuevas estructuras que tenían la función de sentir emociones, que nos protegían o nos aseguraban con mayor eficacia la supervivencia. De estas estructuras, la amígdala se encarga de desatar la emoción y el hipocampo de recordarla o no, según su relevancia. Este cerebro tiene aproximadamente unos 100 millones de años.

3. Mucho más adelante, en los mamíferos más evolucionados, apareció el tercer cerebro, llamado neocortex. Dentro de él, la corteza prefrontal nos confiere, a los humanos, la capacidad de planificar, de tomar decisiones conscientes, de pensar o de prever. Está íntimamente conectado con el segundo cerebro, por lo que tenemos al menos la posibilidad de evaluar la situación y gestionar las emociones.

Según Gary Marcus, neurocientífico americano, estamos hechos a base de kluges, término extraído de la ingeniería que significa “solución sencilla para problemas complejos”, o sea, un apaño útil. Igual que la columna vertebral humana es un kluge –nos sirve, aunque

no sea perfecta–, la mente está llena de estos apaños o atajos evolutivos, que nos han servido pero que están lejos de alcanzar la perfección. Y es que las nuevas tecnologías cerebrales se superponen a las viejas, no las sustituyen. *La continua necesidad de los seres humanos de sobrevivir y reproducirse, a menudo impide a la evolución generar sistemas verdaderamente óptimos,* escribe Marcus.

Igual que nuestra columna es una mala, aunque efectiva, adaptación de la columna del cuadrúpedo cuando pasó a la posición bípeda, nuestro cerebro superior no anula a los anteriores, sino que está construido sobre estos, con poca coordinación entre ellos. Por eso a menudo luchan entre sí y hasta se contradicen. En esa lucha puede esconderse buena parte de nuestra infelicidad.

Dirigidos durante tanto tiempo por los dos primeros cerebros, no es de extrañar que sigamos respondiendo a sus influencias con más facilidad que a la del tercero. Y que estemos la mayoría del tiempo ensimismados, distraídos, envueltos en la marea de la inconsciencia, puesto que los procesos de ambos son en su mayoría automáticos. No nos ha ido tan mal de esta forma, pero no nos sirve demasiado si lo que queremos es ser cada vez más conscientes.

Los cerebros reptiliano y emocional nos han guiado y protegido mucho tiempo y siguen haciéndolo, y las respuestas a sus estímulos son más rápidas que las del deliberativo, puesto que la supervivencia dependía en ocasiones de la inmediatez. Esto hace que los dos sistemas sean casi siempre automáticos y, por lo tanto, difíciles de controlar. Por tanto, estamos mejor diseñados para actuar que para pensar.

Pero también estamos dotados para establecer puentes entre estas diferentes parcelas, y esto es lo verdaderamente interesante para vivir armoniosamente: establecer la integración, la comunicación y el equilibrio entre todas las partes. En ese caso, el cerebro puede supervisar, observar y gestionar lo que ocurre en el sistema inferior. La mala noticia es que normalmente no sabemos cómo hacerlo, ni siquiera somos conscientes de cuándo, cómo ni por qué nos ocurre. Nadie nos ha enseñado el funcionamiento y mucho menos el modo de

favorecer la integración. La conciencia de nuestras tendencias aún está por desarrollar, y este desconocimiento de nosotros mismos nos esclaviza y encadena a ellas. Como afirma J. LeDoux:

> *La evolución del cerebro se halla en un punto en el que no tenemos la conectividad necesaria para que los sistemas cognitivos controlen nuestras emociones de forma más eficiente.*

De esta forma, el sistema instintivo-emocional va por un lado y el cognitivo por otro. Aunque lo ideal es que haya conexión entre ambos, lo cierto es que en más ocasiones de las deseables, existe una lucha entre las dos partes, una pugna por el poder. Entonces uno y otro se entorpecen mutuamente.

A veces el sistema emocional gana en esta lucha. Es cierto que las emociones son en ocasiones el mecanismo que nos hace falta para afrontar los grandes acontecimientos. Por eso la amígdala puede bloquear el puente entre las distintas partes y callar al sistema más desarrollado. Pero en bastantes ocasiones nos gobiernan sin necesidad las tendencias ancestrales, cuando debería intervenir el cerebro más reciente y reflexivo. Esto lo vemos, por ejemplo, en las relaciones personales que establecemos. ¿Cuántas veces nos dejamos llevar por la ira en situaciones en las que haría falta calma y diálogo?

Pero también ocurre al contrario. El sistema deliberativo puede no dejar actuar al emocional o al instintivo cuando estos son útiles. Según Gary Marcus:

> *La influencia inconsciente del sistema ancestral es tan fuerte que cuando nuestra mente consciente intenta adueñarse de la situación, a veces le sale el tiro por la culata.*

Por ejemplo, a nivel instintivo, el organismo sabe perfectamente generar las sustancias físicas y los mecanismos necesarios para inducirnos al sueño. Pero cuando queremos conscientemente dormir, es decir, cuando nuestro sistema deliberativo se inmiscuye en el trabajo del organismo, puede llevarnos al insomnio más desagradable. Si pretendemos dormir cuando aún no hemos sentido la llamada del

sueño o cuando, preocupados por algún problema, intentamos quitárnoslo de la cabeza para favorecer el sueño, puede que no nos durmamos enseguida. Entonces, empezamos a darle vueltas al asunto, nos ponemos nerviosos, desarrollamos pensamientos que nos llevan a preocuparnos por no dormir lo suficiente, por no descansar lo necesario, por creer que tenemos un problema con el sueño… Y este temor puede desembocar en un desequilibrio nocturno diario. El organismo sabe lo que hace y dormirá el tiempo que le haga falta, pero hay que dejarle hacer. Lleva haciéndolo millones de años. Somos el único animal con problemas de insomnio sin ninguna causa física, porque somos el único animal tan complejo que es consciente de que duerme y no sabe que debe delegar esas funciones en el propio instinto. Conocer este dato puede llegar a tranquilizarnos y ofrecer a nuestro cerebro del reptil la oportunidad de llevarnos a dormir cuando de verdad lo necesite –por muchos problemas que tengamos en la cabeza–, no cuando nosotros queramos.

Otro ejemplo: una gacela está comiendo en la sabana, junto a sus compañeras. Un león se acerca y empieza a perseguirlas. Nuestra gacela corre, empujada por el miedo a ser comida. Cuando ve que todo está en calma y que la desafortunada no ha sido ella, se para, su corazón empieza a tranquilizarse poco a poco y en cuestión de minutos, todo ha pasado. Las emociones, igual que los pensamientos, son efímeras. Sin embargo, si a un ser humano le persigue un león, seguirá recordando el acontecimiento mucho después de haberse salvado, y con frecuencia generará ataques de pánico en situaciones que le recuerden el acontecimiento. La memoria emocional desatará el miedo, nuestro cerebro le dará vueltas al asunto una y otra vez y, en su intento de querer olvidar, hará precisamente lo contrario, querrá controlar el miedo y el pensamiento y esto los agravará o los multiplicará. Por lo tanto, las soluciones que el cerebro superior intenta para quitarse el problema son las causas de un problema mayor.

Nos cuesta racionalizar, analizar e investigar nuestra percepción de la realidad para acercarnos a ella en profundidad, porque esta

capacidad está muy condicionada por irregularidades biológicas y construida por emociones, creencias, deseos, distorsiones, generalizaciones, simplificaciones, intereses… Las emociones se contaminan de pensamientos y viceversa, sin que nadie dirija el conflicto entre ambas. Porque para eso hay que saber cómo funcionamos, qué nos pasa y cuáles son nuestros límites. La meta entonces estaría en el autoconocimiento, que nos llevaría a la conciencia para estar alertas a lo que ocurre dentro. Desde esta observación de nosotros mismos podemos construir puentes entre los distintos cerebros –favorecer la integración–, dejar actuar a ambos cuando sean necesarios, aceptarnos tal y como somos y gestionar –que no controlar– nuestro mundo interno.

La falta de autoconocimiento

Conócete, pues, a ti mismo, no te tomes la libertad de juzgar a Dios.
A quien debe estudiar el hombre es al hombre.

Alexander Pope

Durante siglos, muchos se han ocupado de investigar nuestro cuerpo para aprender a cuidarlo o a sanarlo. Conocemos con precisión su funcionamiento y muchas de las causas, consecuencias y tratamientos de buena parte de las enfermedades que sufrimos. Cada vez estamos más informados de qué podemos hacer para alimentarnos lo mejor posible y para gozar de una mejor salud. Sabemos cómo proceder en caso de fiebre o indigestión y nos preocupamos por conocer cada vez más cómo funciona nuestro cuerpo, al menos básicamente. Pero durante demasiados siglos, pocas personas se han ocupado de conocer el terreno movedizo de nuestras emociones y pensamientos, simplemente porque no son tangibles y porque se han relacionado desde siempre con el órgano más misterioso que poseemos y que, hasta hace poco, era imposible de ver en pleno funcionamiento: el cerebro. Ahora, gracias a la neurociencia y la tecnología, podemos dar un paso más en ese autoconocimiento como especie y empezar a descubrir, entre otras cosas, para qué sirven las emociones, dónde se localizan o cuáles son las estructuras, las funciones y las limitaciones de nuestros pensamientos. Con esto podríamos superar la falta de salud mental y emocional que sufrimos hoy en día.

Hace 25 años, cuando el mundo ignoraba los perjuicios del tabaco, el 65% de la población estadounidense fumaba. Cuando las evidencias científicas demostraron y difundieron los graves problemas de salud que se derivaban de él, poco a poco y gracias a este conocimiento, la cifra descendió al actual 20% de fumadores. De la misma forma que para cuidar y sanar el cuerpo es mucho más efectivo saber cómo funciona y qué le perjudica, para conseguir que nuestra vida sea lo

mejor posible, nos vendría bien conocernos a nosotros mismos en profundidad. Aunque todos seamos construcciones diferentes y originales, estamos hechos de los mismos ladrillos y nos manejan –para seguir con la metáfora– las mismas leyes arquitectónicas. De hecho, si sabemos manejar los materiales y las reglas podremos desarrollar mucho mejor esas diferencias, todo aquello que nos define como individuos y, sobre todo, sabremos cómo utilizar nuestros recursos para vivir más plenamente.

Todo autoconocimiento, entonces, debe empezar por el descubrimiento de nuestros engranajes más básicos, de nuestras características como especie. Un mecánico de automóviles conoce, antes que nada, el funcionamiento general de los motores, y luego se especializa en una marca determinada de coches o en una parte del mismo. Por la misma lógica, sería útil comenzar por saber cuál es nuestra naturaleza común y después averiguar cuáles son nuestras características individuales.

Lo cierto es que para sobrevivir no nos ha hecho falta un libro de instrucciones. A la vista está que hemos llegado hasta aquí sin él. Pero cuando la supervivencia parece quedar en segundo plano –sobre todo en algunas sociedades como la nuestra–, lo que nos preocupa es ser felices, gozar de una plenitud constante y eliminar o aceptar nuestras contradicciones, preocupaciones, miedos o tristezas. Es en estas cuestiones en las que nos haría falta una guía, un manual de uso. Pero gracias a los avances neurocientíficos y a la posibilidad que nos ofrece nuestro cerebro más desarrollado, es posible aprender al menos parte de ese manual. Él puede acercarnos a ese estado de bienestar, en la medida de lo posible. Siegel escribe al respecto:

> *Las mismas habilidades que hemos utilizado durante milenios para prosperar en nuestro entorno pueden ayudarnos a comprender que nuestras mentes crean un sufrimiento innecesario y a darnos los medios necesarios para librarnos de él.*

¿Qué deberíamos aprender?

Lo primero que convendría saber de nosotros mismos es que no es posible vivir sin malestares, sin emociones negativas, o sin dolor. Ellos nos avisan, nos protegen y nos señalan que algo pasa. Como dice el psiquiatra Javier Tirapu: *El malestar forma parte de nuestra esencia humana*. Esto hay que aceptarlo. Para empezar a trabajar en el autoconocimiento, habría que dejar de imponernos el bienestar constante –esta imposición aún nos hace más infelices y nos genera además culpa– y aceptar que a nuestra naturaleza no le importa si somos o no felices. Si nuestra felicidad depende de que no tengamos miedos, tristezas o dolores, entonces no es posible conseguirla.

Lo segundo sería conocer el origen de los recursos evolutivos que dan lugar a muchos de nuestros malestares, para aprender a manejarlos lo mejor posible o, al menos, para que no provoquen más del necesario. Sin la comprensión del origen y la utilidad de cada una de nuestras características innatas, se hace más difícil, más lento y más penoso el camino hacia ese buen grado de satisfacción y libertad que tanto ansiamos. Los capítulos que siguen tratarán sobre estas características.

Estos serían los primeros pasos para dar un salto en nuestra madurez como personas y como sociedad, para acercarnos con humildad y comprensión a nuestro ser y para aceptarnos a nosotros mismos y a los demás.

Pero, ¿por qué no es fácil este autoconocimiento?

El obstáculo de una conciencia nada constante

Lo tercero importante que debemos saber es que nuestra conciencia se activa mucho más y de forma natural cuando algo va mal, cuando una emoción intensa nos embarga o cuando un dolor aparece en nuestro cuerpo. Cuando esto pasa, el organismo centra su atención en este aviso, para actuar, y parece nublar todo lo demás. Cuando nada sucede, la conciencia parece dormir, porque no es tan necesaria. De esta forma, si nada malo ocurre tenemos un obstáculo

evidente para conseguir darnos cuenta de lo que tenemos delante. Esto es una dificultad para el autoconocimiento y para la felicidad. Hay que ejercitar el hábito de darnos cuenta del estado de equilibrio, salud y bienestar del que muchas veces gozamos y que pasa desapercibido. La conciencia no es un estado constante por naturaleza. Pero, ¿por qué?

Como hemos visto, la conciencia de nosotros mismos y la posibilidad de darnos cuenta de todo esto es reciente en nuestra evolución, por lo que no es de extrañar que nos cueste tanto advertir y conocer lo que nos ocurre dentro. Como afirma David Eagleman:

> *Conocerse exige comprender que el yo consciente ocupa una pequeña habitación en la mansión del cerebro y que posee poco control sobre la realidad construida por usted.*

Hemos actuado sin conciencia durante millones de años. Y no nos ha hecho falta la mayoría de ese tiempo para sobrevivir. Nolasc Acarín lo explica en su libro *El cerebro del rey*. ¿Por qué no somos conscientes con facilidad de esos mecanismos?:

> *A veces me preguntan cómo puede ser que sigamos la orientación de impulsos y tendencias, cuando la mayoría de la población desconoce su existencia. Acostumbro a explicar que tanto los humanos como los otros animales obedecen a los mismos impulsos y tendencias. Las leyes universales de la naturaleza son obedecidas por todos sin necesidad de conocerlas.*

Las viejas filosofías venidas de oriente a occidente hace unas décadas, nos traen la idea de vivir conscientes y plenos todo el tiempo, pero ya hemos visto que es difícil –o quizás imposible–, y habría que ver si sería útil para sobrevivir que estuviéramos de forma continua en el presente. Quizás si nos quitáramos la imposición de estar conscientes todo el tiempo, y la culpa por no estarlo, podríamos empezar a ejercitar con humildad y realismo esta capacidad. Si practicamos, al menos la desarrollaremos en la medida de lo posible. Porque, afortunadamente, desde que se desarrolló el cerebro superior con la corteza prefrontal, tenemos la posibilidad de despertarla.

Con el esfuerzo debido sí podemos llegar a ser conscientes de al menos una parte de lo que ocurre dentro y fuera de nosotros mismos. Si fuese algo natural en el hombre, los monjes budistas no tendrían que entrenarse en la meditación unas cuantas horas al día. Llevamos tanto tiempo dirigidos por nuestras necesidades primarias y automáticas, necesitamos tanto situarnos en el pasado y visualizarnos en el futuro, que a nuestra conciencia recién nacida le hace falta una buena dosis de tesón y esfuerzo para estar atentos, alertas y conscientes la mayoría del tiempo. Igual que no podemos gozar de un cuerpo musculoso sin hacer deporte –nuestro cuerpo no está diseñado para tener músculos desarrollados si nos los ejercitamos–, no podemos pretender fortalecer el músculo de la felicidad y la autoconciencia sin ejercitar nuestro cerebro. Pero como afirma David Eagleman:

> *Podemos aprender a prestar atención a lo que está ahí fuera, como hace un pintor, y podemos analizar detenidamente nuestras señales internas, como hace un yogui.*

Se trataría de dejar hacer al robot automático que llevamos dentro cuando este sea necesario, no interferir en sus tareas, y por otro lado sacar al humano consciente que también nos habita, enseñarle a dirigir con sabiduría lo que nos ocurre interiormente, y a gozar de la vida cuando nada malo ocurra.

Gazzaniga defiende en *El cerebro ético* que aunque los cerebros puedan no ser responsables de muchos de nuestros pensamientos o emociones, las personas sí somos responsables de las actuaciones que se derivan de ellos. Nosotros tendremos siempre la posibilidad de decir la última palabra. Solo tenemos que aprender. Y siguiendo a este autor:

> *Los cerebros son mecanismos automáticos, regulados, determinados, mientras que los individuos son agentes con responsabilidad personal, libres para tomar sus propias decisiones (…) La neurociencia lee cerebros, no mentes. La mente, aunque depende enteramente del cerebro, es un animal distinto.*

Pero, ¿cómo lo hacemos? Quizás el primer paso no sea aprender

las técnicas, sino darnos cuenta de por qué somos como somos y de que tendemos a lo contrario de lo que querríamos. El conocimiento y la aceptación de nuestras limitaciones sería el punto de partida para saber hasta dónde podemos llegar. Y después, como todo aquello que está consolidado por la fuerza de la costumbre, estar alertas al viejo hábito de la distracción y ejercitar con voluntad el nuevo de estar atentos.

Para ello gozamos de unos mecanismos que pueden ser usados para bien o para mal, como son la *plasticidad* de nuestro cerebro y una característica tan poderosa que puede hacernos caer una y otra vez en trampas propias o hacernos inventar la vida que queramos, dentro de nuestras posibilidades: la capacidad de crear *hábitos*.

La plasticidad

> *Los humanos no nacemos con un manual de instrucciones preciso, sino que los tenemos que aprender mediante plasticidad cerebral. Por una parte, esto nos hace libres, pero por otra cometemos errores al elaborar estas instrucciones. De ahí que, tal vez, el precio de la libertad sea una buena dosis de infelicidad.*
>
> Pierre Magistretti

Lejos del determinismo genético que hemos descrito, los estudios sobre plasticidad nos dicen que podemos reinventar el mundo interior que habitamos.

Puesto que el cerebro no sabe dónde nacerá –nuestros ancestros eran nómadas– venimos al mundo con un sistema flexible –dentro de nuestras posibilidades y características innatas– que nos permite aprender de la gente que nos rodea y del entorno en que nacemos. Como afirma Alison Gupnik, catedrática de psicología en la Universidad de California:

> *Podemos no estar bien diseñados para ningún espacio en particular, sino para aprender acerca de los distintos entornos en los que*

puedes encontrarte.

El cerebro está diseñado para adaptarse a la sociedad en la que vive, por lo que nos dota de esa facultad de ser plásticos. Cuanto más evolucionado y complejo sea el animal, lo que aprende y experimenta a lo largo de su vida tendrá más importancia que lo innato. Nosotros heredamos las estructuras mentales y los sistemas emocionales, pero la educación, el entorno, las vivencias y nuestra voluntad hacen que sean activados, modelados y redirigidos o no.

Esto tiene su parte negativa y su parte positiva. Lo negativo es que en los primeros años de nuestra vida somos más vulnerables a que los demás nos modelen, a que puedan transmitirnos, por ejemplo, costumbres dañinas o activar en nosotros miedos innecesarios o no activar nuestras posibilidades empáticas. Si bien esto es cierto, los nuevos estudios como los de Cozolino, autor del libro *Neurosciencie of psichotherapy,* demuestran que, contrariamente a lo que se creía, la plasticidad no deja nunca de estar activa en nosotros. Siempre tendremos la posibilidad de cambiar nuestra "programación". Cuando somos adultos podemos dirigirla, favoreciendo conexiones que nos faciliten la existencia.

Lo positivo es que, por lo tanto, siempre podremos hacer uso conscientemente del maravilloso don de la plasticidad. Según Elaine Fox, el cerebro prefrontal tiene un sistema *que nos permite regular y dirigir nuestras respuestas emocionales a través de una evaluación consciente de nuestras experiencias*. Si somos conscientes de nuestras emociones y pensamientos podremos intervenir con mayor frecuencia y eficacia en nuestra regulación y equilibrio emocional y cognitivo. Convertirnos en testigos de lo que nos ocurre, fortalece las redes neurales que están dentro de la corteza prefrontal.

En este libro se darán estrategias para ampliar la observación de nuestros estados internos, esa "visión de la mente" –como la llama Daniel Siegel, médico y profesor clínico de psiquiatría en la Escuela de Medicina de la UCLA–, una de las herramientas más poderosas que nos ha regalado la naturaleza para modelarnos a nosotros mismos, dentro de nuestras posibilidades, y modificar nuestros hábitos. Dice

Siegel:

> *Cuando centramos la atención de una manera concreta, creamos unas pautas de activación neural que hacen que unas áreas antes separadas se conecten y se integren. Las conexiones sinápticas se refuerzan, el cerebro se interconecta más y la mente se hace más adaptable.*

Los hábitos

> *La costumbre nos teje una telaraña en las pupilas.*
>
> Oliverio Girondo

Una de las características que sin darnos cuenta están presentes en casi la mitad de los momentos de nuestra vida es la capacidad de crear hábitos (quién sabe si nuestros instintos, emociones o estructuras mentales, no empezaron siendo hábitos).

Es más que acertada la expresión de que el ser humano es un animal de costumbres. Los hábitos son una invención muy útil para economizar energías. Si necesitáramos recordar continuamente lavarnos los dientes, ir al trabajo por las mañanas o dar los buenos días a los vecinos, más de una vez no lo haríamos. Ese piloto automático, que se activa por repetición, es un ser invisible que vive con nosotros y que se ocupa de una gran parte de nuestras acciones, incluidos pensamientos y emociones. Según la investigación con primates de Robert Desimore, Scott Grafton y M. Raichle, *el cerebro, a medida que aprende una determinada tarea, recorta el número de neuronas necesarias y simplifica la respuesta cerebral, de modo que el acto se vuelve automático, al igual que cuando se monta en bicicleta*. Charles Duggig de la Universidad de Duke, lanza la proporción: el 40% de las acciones que llevamos a cabo diariamente son hábitos. Nuestra naturaleza se parece en el 40% a un robot: comemos, dormimos, respiramos, y a menudo pensamos, automáticamente.

Aparte de ser necesario y económico para simplificarnos el trabajo,

no cambiar de costumbres también fue imprescindible para la supervivencia, por eso a nuestro cerebro le cuesta tanto deshacerse de ellos. El cambio podría ser peligroso. Desde el hábito el mundo parece más seguro, más predecible. Nos invita a no movernos de nuestra zona de confort, por muy tediosa, negativa o estrecha que sea. Nos da miedo salir de ella porque no sabemos qué nos espera fuera. La inmovilidad y la rigidez son características evolutivas muy útiles en el mundo brutal para el cual estamos diseñados, y siempre andan en un tira y afloja con la otra cara de la moneda: la capacidad de innovar.

Sin embargo, no todo lo que aporta este recurso natural es útil. Está en la base de las adicciones, de las manías, de las obsesiones o de los pensamientos distorsionados y automáticos que nos asaltan a casi todos en algunos momentos. Pedro Jara, psicólogo de Murcia y autor del libro *Adicción al pensamiento,* resume muy bien las ventajas e inconvenientes de este mecanismo:

> *Que el hombre sea un ser de costumbres tiene una doble cara: una evidente comodidad y ahorro de energía psíquica, frente a la irracionalidad y el peligro de toda inercia e inconsciencia.*

El problema de los hábitos es que nos manejan fuerzas de las que no somos conscientes, y que nos hacen pensar incluso que los hemos elegido. Al aparecer en nuestra mente, esta nos hace creer que eso es lo que de verdad deseamos, que lo hemos elegido libremente, que nos gusta o que necesitamos seguir haciéndolo. Esta es una de las razones por las que nos cuesta tanto dejar de fumar, de comer compulsivamente o de pensar en un tema determinado. Confundimos normalmente pensamiento o deseo automático con elección personal. “Yo bebo porque me gusta”, “fumo porque quiero”. Es solo cuando percibimos que nos hace daño y cuando advertimos que no podemos dejar de hacerlo, cuando llega un momento en que empezamos a plantearnos que no es realmente voluntad nuestra, que no lo hemos realmente elegido, sino que es nuestro hábito convertido en adicción el que nos engaña.

A menudo no realizamos alguna acción porque no nos sentimos

motivados, porque no sentimos el deseo y la ilusión para llevarla a cabo. Pero es la acción la que lleva a la motivación, y más tarde el hábito. Tener en nuestra programación una acción, o un pensamiento, es asegurarse el deseo de seguirlo. Y este mecanismo lo podemos usar para bien y para mal. No debemos olvidar esto para no caer en la trampa de esperar a estar motivados para cambiar de hábitos. Como afirma David Burns, catedrático de Psiquiatría en la facultad de Medicina de la Universidad de Stanford y discípulo de Aaron T. Beck:

> *Las personas que postergan la realización de las cosas suelen confundir la motivación con la acción. Usted espera tontamente sentirse con ánimo antes de ponerse a hacer algo. Como no tiene ganas de hacerlo, automáticamente lo pospone. Su error estriba en que cree que primero viene la motivación y después conduce a la acción y al éxito. Pero por lo general es al revés: la acción debe venir en primer lugar y la motivación aparece más adelante.*

Por lo tanto no hay que esperar a sentirse con ánimo para llevar a cabo alguna acción que queramos integrar en nuestra vida, ya sea un hábito de pensamiento o una conducta. Sabiéndolo comprenderemos que cuando esta acción se desarrolle y se repita pasará a formar parte de nuestra programación mental y nos vendrán a la cabeza automáticamente los hábitos que hemos elegido. Al principio no será fácil, porque tenemos que luchar contra esta falta de motivación, pero solo habrá que tener una fuerza de voluntad algo mayor las tres primeras semanas. Luego la costumbre se habrá consolidado y no tendremos que hacer ningún esfuerzo para su realización.

Si sabemos que los hábitos se forman por repetición, que nuestro cerebro integra en su programa todos aquellos actos, pensamientos y emociones que repetimos un número determinado de veces, podemos usar esta misma herramienta para eliminar las costumbres que nos perjudiquen, atrevernos a salir de nuestra zona de confort y crear costumbres nuevas que deseemos integrar en nuestra programación. De esta manera podremos llevar a nuestra vida hábitos que nos hagan gozar más, que mejoren nuestra calidad de vida, ampliarnos la mirada o la voluntad, o que nos permitan llevar a la práctica algunos

ejercicios –como los que se exponen a lo largo de este libro– para conocernos mejor o para aumentar nuestra conciencia y bienestar.

Las técnicas que pueden servirnos en la tarea de gestionar nuestras costumbres son:

- Comer poca cantidad varias veces al día para mantener los niveles de glucosa adecuados que refuerzan los mecanismos mentales de la voluntad.
- Adquirir los nuevos hábitos poco a poco, uno a uno. La autoexigencia e impaciencia que no es realista lleva a menudo a la frustración.
- Investigadores de la Universidad de Columbia han demostrado que la distracción hace que seamos más capaces de evitar las tentaciones. Consiste en que cuando nos vengan las ganas de realizar una costumbre negativa, intentaremos distraernos en otra cosa, cantar, ver una película, llamar a un amigo, etcétera.
- Intención de implementación: Estrategia que consiste en prever que vamos a estar frente a una tentación y tener un plan de actuación para superarla. Parece ser que mejora el autocontrol significativamente. Por ejemplo, nos planteamos ir de compras y gastarnos nada más que 30 euros. Antes de ir, debemos decirnos: "Cuando vea algo que me guste, pero que en realidad no me haga falta, y que cueste más dinero, me diré: este dinero lo necesito para algo más importante". Esto hay que hacerlo previamente para mentalizarnos.
- Kurt Gray, de la Universidad de Harvard, afirma que hacer una buena acción activa la fuerza de voluntad. *Tal vez la mejor manera de resistirse a los donuts a media mañana es donar el dinero que costaría para una buena causa,* dice.
- Apuntar los detonantes: Tener preparada una ficha con estas preguntas, para responderlas cada vez que estemos a punto de caer en la tentación de realizar una acción automática o darle vueltas a un pensamiento repetitivo que no nos guste:

  ¿Qué hora es?

  ¿Dónde estoy?

¿Qué estoy pensando?
¿Qué acabo de hacer?
¿Qué estoy sintiendo?
¿Cómo me sentiré si emprendo esta acción o sigo con este pensamiento?
¿Cómo me sentiré si no la emprendo?

- Cuadro de antipostergación: Para evitar postergar una acción que queramos emprender, pero para la cual no estamos motivados, Burns propone este cuadro:

	Dificultad prevista (0%-100%)	Satisfacción prevista	Dificultad real	Satisfacción real
Hacer ejercicio suave veinte minutos al día	80%			

A menudo se descubre con este simple cuadro que el esfuerzo imaginado es peor que el real.

- Cuadro de *rechazo del pero*:

Peros	Rechazo del *pero*
Debería hacer meditación *pero no tengo ganas*	Cuando lo haga me sentiré mejor conmigo mismo, me sentiré más relajado y gestionaré mejor mis pensamientos.

- Cuadro de los pensamientos que interfieren en las tareas (variante del anterior):

Pensamientos que interfieren	Pensamientos que pueden sustituirlos y que motivan a realizarlas
“Esto es absurdo”, “no voy a conseguirlo”, “es una tarea muy pesada”, “no tengo ganas”…	“Cuando lo haga, me habré quitado un peso de encima”, “si no lo consigo, al menos lo he intentado”…

- Escribir una lista con las ventajas de las decisiones que queremos tomar, por ejemplo, no fumar. Mírela cada vez que quiera caer

en la tentación.

tendencias instintivas y emocionales

Qué son y cómo funcionan

> *El instinto es más sabio que la sabiduría.*
>
> Frank Crane

> *Las personas más racionales no son aquellas que no sienten emociones, sino aquellas que saben gestionarlas mejor.*
>
> Matteo Motterlini

Introducción

Las emociones e instintos están diseñados para protegernos y asegurarnos la supervivencia. Son útiles en este mundo en el que vivimos y cuanto más peligroso sea nuestro entorno, mucho más. El instinto es una tendencia innata que nos impulsa a actuar para sobrevivir y reproducirnos. Y las emociones son, como afirma N. Levy: *Como las luces de un tablero de mandos de un automóvil*, que informan de qué ocurre ahí fuera –para actuar en consecuencia– y de cómo lo vivimos interiormente. Desde esta perspectiva, el instinto asegura nuestra supervivencia, y la emoción no es dañina en sí, sino informativa, y habría, como sigue diciendo este autor, que *agradecer a la emoción haber orientado su mirada en esa dirección, por más dolorosa o inquietante que dicha emoción pueda haber parecido al comienzo*. Nuestra tarea, entonces, consistiría en aceptarlas como parte de nosotros y manejarlas con maestría. En palabras de José Antonio Marina, conseguir *cambiar el régimen sentimental del náufrago haciéndolo*

navegante. Esto requiere un esfuerzo de autoconocimiento y aprendizaje.

La fuerza arrolladora de las emociones

Otra característica de instintos y emociones es que al ser alarmas, llaman mucho la atención. Igual que ocurre con el dolor corporal, que todo nuestro ser es invadido por él, cuando sentimos miedo parece que no existe más que el miedo; cuando sentimos tristeza, parece que nada más importa la tristeza; cuando sentimos insatisfacción, solo pensamos en quitárnosla. Las vivimos con esa intensidad porque el cerebro se encarga de que así sea, de que solo nos centremos en salir del atolladero, de que atendamos a la señal que estamos percibiendo. Esto es crucial en algunas ocasiones para la supervivencia. En otras son señales falsas que, sin embargo, son vividas por nosotros como verdaderas. Por ejemplo, los miedos irracionales, la envidia innecesaria o la insatisfacción por el deseo de todo lo que vemos en los escaparates.

Nuestras emociones se activan con el entorno

Como hemos visto, el cerebro es un órgano que no sabe dónde nacerá, por lo que está diseñado para aprender de las diversas circunstancias, ambientes, o grupos posibles en los que nace. Cada vez hay más estudios que corroboran que nacemos con todas las posibilidades emocionales, como interruptores válidos para cualquier espacio posible, y que es la sociedad la que se encarga de darles a unos o a otros. El cerebro del bebé espera primeramente que sean los demás quienes den a los posibles interruptores, buscando dónde canalizar sus miedos, sus necesidades y, en definitiva, sus emociones. Sería la misma idea de la gramática universal del lenguaje propuesta por Chomsky hace unas décadas, que explicaría por qué tenemos la capacidad innata de aprender cualquier lengua del mundo. De la

misma forma, tenemos un sistema de mandos universales esperando que una determinada sociedad ponga en marcha los necesarios.

La imitación y el contagio emocional, que analizaremos más tarde y que sentimos en nuestras relaciones con los demás, nos posibilitan saber dónde hemos nacido, a qué debemos temer, qué debemos aprender. Por ejemplo, un padre puede tener miedo a los perros o a los ascensores y activar en sus hijos el mismo miedo; la televisión podrá activar el miedo a los leones, aunque en mi país no haya ninguno; nuestro grupo podrá activarnos el temor a las arañas, si hemos nacido en la selva. Por otra parte, también aprendemos de las experiencias personales que activan esas emociones. Así, si nos muerde un perro, podremos tatuar el miedo a los perros en nuestro sistema emocional y ser precavidos cada vez que nos tropecemos con uno, recordemos o no el suceso. Esto tiene la ventaja de un cerebro que se adapta a las diversas situaciones, pero la desventaja de que corremos el riesgo de que nos inculquen miedos innecesarios, irracionales y otras emociones dañinas, o todo lo contrario, que no les den a los interruptores necesarios, como el de la empatía. De esto podemos deducir que, aunque no sea del todo determinante, las interacciones con nuestros descendientes, sus experiencias con el exterior, y todas aquellas emociones que les activamos o silenciamos harán más fácil o más difícil su paso por este mundo, el desarrollo de su personalidad y su capacidad para ser felices.

De todas formas, aunque tengamos activadas más de lo deseable, por nuestro entorno o experiencias, las emociones que llamamos negativas, no habría que olvidar que muchas veces nos sirven en este mundo más de lo que imaginamos, y que gracias a ellas estamos aquí. El arte estaría en dejarles hacer su trabajo si son necesarias, despedirlas amablemente cuando hayan terminado y, si no lo son, dar al organismo el tiempo necesario para que se regule por sí mismo, como haría una gacela.

Emoción, sentimiento, pensamiento

Si las emociones se representan en el teatro del cuerpo, los sentimientos se representan en el teatro de la mente.

Antonio Damasio

Los seres humanos tenemos la posibilidad de ser conscientes de nuestras emociones. Nuestra corteza prefrontal nos capacita para ello. Cuando una emoción se hace consciente, se convierte en lo que el psicólogo Antonio Damasio llama *sentimiento*. Digamos que cuando "pensamos" la emoción, aparece el sentimiento. Ambos son útiles y funcionales para la supervivencia de nuestra especie.

Por otro lado, mientras que la mayoría de mamíferos sienten la señal de alarma y actúan, para luego volver a la normalidad, nosotros normalmente vivimos la emoción de forma especial. Y es que una emoción es capaz de generar pensamientos, y un pensamiento es capaz de llevarnos a una emoción. La relación entre ellos es muy estrecha.

Pongamos ejemplos. ¿Qué sentimos cuando pensamos "esta entrevista me va a salir mal"? O "seguro que le caigo mal a Fulanito", o "soy un estúpido". Y al contrario, ¿qué pensamos cuando sentimos miedo a las arañas? Seguramente nos vienen a la cabeza pensamientos como: "Qué irracional soy, si no hacen nada", o "¿cuándo me quitaré esta fobia?", o "¿y si me entra un ataque de ansiedad?". Con estos pensamientos, lo más seguro es que el miedo aumente o se mezcle con otras emociones derivadas de ellos.

La terapia cognitiva estudia desde hace unas décadas esta relación entre pensamiento y emoción. Como dice Burns: *Cada sentimiento doloroso que usted experimenta es el resultado de un pensamiento negativo distorsionado.* Nos sentimos de una manera porque pensamos de esa manera. Esto, que a simple vista parece radical y simplista, se cumple en la mayoría de los casos. Aunque inicialmente pueda sobrevenirnos una determinada emoción por algún acontecimiento que se presente, es nuestra interpretación de ella la que puede llevarnos al sufrimiento.

Una vez presencié esta escena: Estaba sentada en el banco de un parque junto a otra madre, cuando se le acercó su hija de unos cinco

años llorando desconsoladamente. Unos niños no le dejaban jugar y ella se sentía la niña más desgraciada del mundo, rechazada, abandonada, injustamente tratada. De repente en medio del llanto y la más absoluta amargura, vio entre lágrimas un columpio vacío. En una milésima de segundo su tristeza extrema se transformó en la más absoluta alegría y su rostro se iluminó por completo. En cuestión de menos de un minuto ya estaba montada en su columpio entonando una canción infantil. Puedo asegurar que en ese momento era la niña más afortunada y feliz del mundo.

Los niños, y la mayoría de los mamíferos, tratan las emociones tal y como son. Ellos la viven, la sienten y la dejan ir de forma natural. Pero cuando nuestra corteza se va desarrollando, tendemos a convertirlas en sentimientos, para bien y para mal. Enredados con nuestros pensamientos, corremos el peligro de enquistarlos y retenerlos, lamentando, razonando o esforzándonos por que se vayan. Y entonces, enfrascados en la tarea de curarnos de ellos o de analizarlos, pasan por delante los columpios vacíos de nuestras vidas y ni siquiera los vemos.

Por muy positivo que nos haya resultado desarrollar emociones conscientes, podemos deducir que el problema de la gestión de nuestras emociones tiene que ver más con el sentimiento que nos producen cuando las interpretamos conscientemente, que con la emoción misma. Si lo pensamos bien, no son las emociones las que nos hacen mal, sino lo que hacemos con ellas cuando aparecen. Por lo tanto cualquier emoción, sea racional o irracional, se irá como ha venido si la dejamos ir de forma natural, puesto que su manifestación es de naturaleza efímera.

Los adultos y las emociones

A medida que crecemos, nuestra corteza prefrontal se va desarrollando y, con ella, capacidades fabulosas que nos han hecho sobrevivir en un mundo hostil sin los músculos o los dientes afilados de otros animales. Esto nos ha venido bien y nos hace ser como somos,

desarrollarnos a través de la cultura o los avances científicos y tecnológicos y otras características que nos regala nuestro cerebro más evolucionado. Pero, ¿qué ocurre cuando, al llegar la madurez, los tres cerebros, el instintivo, el emocional y el racional, comparten el tablero de juego? Que a menudo, en vez de cooperar entre sí, se ponen a disputarse el mando o a interferir en sus funciones. De esta forma, el adulto empieza a enredarse en un mundo para el cual no está preparado. En el colegio le han enseñado a resolver problemas matemáticos, pero no le han advertido qué pasará en su cerebro cuando esté totalmente desarrollado, no ha aprendido para qué sirven las emociones y cómo hay que dejarlas hacer, no le han informado sobre cómo usar el recurso de su pensamiento sin que este lo posea a él. El maravilloso y sencillo mundo infantil se esfuma y empiezan a complicarse las cosas en nuestro interior. Seguimos siendo ese niño, pero con herramientas nuevas. Y nadie nos cuenta cómo usarlas. Pero no se trata de volver al paraíso perdido de la niñez, eso sería huir de los recursos más avanzados de los que disponemos, como si nos empeñáramos en seguir lavando nuestra ropa a mano por no querer aprender a usar una lavadora. Se trataría de aprender a manejarlos desde el autoconocimiento y la aceptación.

A medida que nos hacemos adultos, se van desarrollando varias destrezas de la niñez. Entre ellas hay una que merece una atención especial en este libro por su implicación emocional. Está destinada a hacernos la vida más previsible, simple y controlada. Es la fuerza de la imaginación.

La fuerza de la imaginación

La creatividad es una herramienta evolutiva. Aunque pensemos que son los niños los que gozan de una imaginación desbordante, lo cierto es que los adultos nos pasamos más de media vida *viviendo* y *sintiendo* escenas imaginadas. En los más pequeños las posibilidades son enriquecidas por la fantasía, donde todo puede pasar, pues aún no diferencian lo posible de lo imposible. De ahí que consideremos que

los niños gozan de una imaginación superior a la de los adultos.

Hay estudios que señalan que la creatividad va disminuyendo con la edad, pero esto no es del todo cierto. Lo que le ocurre a la creatividad cuando nos hacemos mayores es simplemente que se transforma. Inevitablemente, el niño, a medida que crece, empieza a saber cuáles son las leyes que rigen la realidad, al menos la que le dejan percibir sus sentidos, su lógica o la información que recibe del exterior. Cuando su cerebro empieza a ser capaz de pensar cosas como *"los Reyes Magos no existen"*, la fantasía desbordante que antes le caracterizaba ha empezado a reducirse y se transforma en aquello para lo cual está diseñada: inventar situaciones posibles, y prever acontecimientos que puedan ocurrir en la realidad. Así, de niños ensayamos y desarrollamos esa estrategia indispensable para la supervivencia, para pulirla cuando seamos adultos. Nuestra creatividad nos lleva a vivir en un casi continuo estado de simulación.

Y es que somos simuladores natos. Nuestra mente crea y recrea continuamente situaciones para prevenir y trazar estrategias útiles que nos ayuden a andar por el mundo. Esto nos vino fenomenal para aquellas épocas en las que la superioridad intelectual nos hizo ganar la batalla a tantos desastres o situaciones peligrosas. Pero nuestra mente sigue haciéndolo, intensamente, a veces inconscientemente, casi todo el día. Simulamos escenas, las recordamos para corregirlas la próxima vez que las vivamos, imaginamos modos de resolver situaciones, recreamos diálogos… Esta capacidad de estar imaginando casi continuamente nos lleva a perdernos el detalle presente.

Muchos de nuestros problemas pertenecen a nuestra imaginación, pero los tomamos como ciertos simplemente porque le damos credibilidad a nuestros pensamientos y creencias. Como dice Mark Twain: *Soy un hombre muy viejo que ha sufrido muchos infortunios, muchos de los cuales no me han ocurrido nunca.* Esto debía ser así para simular una batalla o una estrategia de caza, pero en la actualidad a menudo genera distorsiones que transforman la realidad, y nos llevan por el camino de la amargura. Por eso el problema está en confundir simulación con realidad.

Todo esto tiene otra implicación. Emocionalmente el cerebro no nos hace distinguir entre lo imaginado y lo real. El cerebro debe crear situaciones ficticias y generar las emociones derivadas de ellas para hacer más realista la situación y preverla con todas sus consecuencias. Por lo tanto la imaginación activa emociones y, si nos sitúa en escenas negativas, puede hacernos sentir verdaderamente angustiados o tristes a causa de una simulación irreal. Por ejemplo, imaginar una escena en la que nos rechazan nos puede hacer sentir rechazados antes de serlo verdaderamente, o imaginarnos que volamos en avión nos hará adelantar la angustia y la ansiedad que genera. Ejemplos de esto los podemos encontrar continuamente con solo observarnos internamente durante unas horas. Si además le añadimos que estamos diseñados, desde hace miles de años, para ponernos mentalmente en situaciones conflictivas más que en situaciones agradables, tenemos los ingredientes perfectos para estar casi todo el tiempo preocupados y angustiados.

Esta es también la raíz de los miedos irracionales. La capacidad de prever peligros nos vino fenomenal para sobrevivir en un mundo brutal, pero en esta sociedad donde se han reducido, nos pasamos el día preocupados, inventando fantasmas. No tenemos un sistema emocional y mental perfecto –quizás para sobrevivir nos venga bien, pero no para gozar de esa anhelada paz interior. La emoción se activa con la imaginación y nuestros pensamientos pueden alimentarla.

De ahí que las técnicas de visualización, que usaremos en varios ejercicios, sean tan efectivas. Porque podemos utilizar esa capacidad de simulación a nuestro favor. Activar, ensayar, vivenciar los mecanismos necesarios para emprender una acción real que queramos llevar a nuestra vida y situarnos de forma consciente en pensamientos y simulaciones escogidas, puede llevarnos a emociones positivas y agradables. Y a resultados óptimos.

Los pensamientos, los sentimientos y la salud

Las emociones no son otra cosa que respuestas fisiológicas y

conductuales múltiples y coordinadas de un mismo organismo, algunas de las cuales pueden resultar observables, como las posturas o expresiones faciales, y otras, como la liberación de hormonas o el aumento del ritmo cardiaco, no lo son.

Ignacio Morgado

Las emociones se activan en nuestro cuerpo, están unidas a nuestros órganos, que nos avisan de que algo ocurre. Las sentimos en nuestro estómago, o en los latidos de nuestro corazón, o en nuestra garganta… No es nada grave. Es lo natural. Si tenemos miedo, el cuerpo se activa, aumenta el ritmo cardiaco por si hay que salir corriendo, por ejemplo. Son procesos necesarios que sirven para actuar. Después de esto, el organismo se regula solo. Ha funcionado para intentar poner remedio a lo que ocurría y lentamente vuelve a su estado normal. Pero, si ya sabemos que nuestros pensamientos nos llevan a emociones, ¿qué ocurre cuando alimentamos estas emociones con nuestros pensamientos más tiempo de lo necesario? Que, como es lógico, puede afectar a la salud física. Por ejemplo el estrés continuado, con la descarga de cortisol que produce, al tenerlo elevado por más tiempo del necesario puede dar lugar a problemas de diabetes, úlceras o depresión del sistema inmunológico. Es antinatural sentir una emoción de forma continuada. Igual que el estómago no está preparado para digerir tres kilos de hamburguesa en un solo almuerzo, el organismo tampoco lo está para someterse al estrés o al miedo o a la tristeza más tiempo del necesario o útil. Si no sabemos gestionar estas emociones, no es de extrañar que a veces nuestro cuerpo enferme y nuestra mente se bloquee y no pueda pensar con claridad.

Por supuesto no todas las enfermedades tienen causa emocional. Eso sería reduccionista, simplificador y hasta peligroso, por el sentido de culpa que podría generar. Pero ser conscientes de los pensamientos que acompañan a nuestras emociones, aceptarlas aunque sean desagradables sabiendo para lo que están diseñadas, dejarlas hacer y pasar, podría ayudarnos en algunos casos a estar más sanos o, al menos, más relajados y preparados para afrontar la enfermedad. Por

otra parte, activar emociones placenteras, con pensamientos más realistas, podría hacer que el cuerpo y la mente gozaran de una mejor salud.

Memoria emocional y memoria cognitiva

En varios libros de neurociencia se cuenta la anécdota de una señora que estaba en el hospital por un daño cerebral. Esta señora no recordaba lo que había ocurrido cinco minutos antes, por lo que cada vez que el médico la visitaba, este tenía que presentarse como si fuese un desconocido. Una de las veces que se presentó en su habitación le dijo cómo se llamaba y le tendió la mano. El médico tenía en su palma un aparato que emitía una leve descarga, suficiente para que la mujer apartara inmediatamente la suya. Al cabo de diez minutos, el doctor volvió a presentarse en su habitación. Al tenderle la mano, la señora, que por supuesto no recordaba al médico, le dijo que prefería no hacerlo. No recordaba por qué, pero algo le decía que era peligroso. Tenía dañada la memoria cognitiva, que recuerda los hechos, pero intacta la memoria emocional, que recuerda las emociones.

Los humanos sanos tenemos activadas las dos memorias, y en circunstancias normales ambas están conectadas para que sepamos relacionar experiencia y emoción, pues esto podría sernos útil en un futuro. Ambas memorias se conectan a lo largo de la infancia, por eso recordamos acontecimientos que nos han pasado unidos a la emoción que produjeron. Pero a veces una experiencia traumática se ha desarrollado, bien en un momento en que aún no teníamos conectado estos circuitos cognitivos –por ejemplo si cuando éramos bebés nos asustó un perro–, bien porque la experiencia ha sido tan fuerte –por ejemplo, un accidente de coche– que el cerebro no ha completado su conexión o la ha bloqueado. En estos casos no nos acordamos del hecho en sí, sino solo de la emoción.

De esta forma, habrá situaciones que nos lleven a emociones que no sabemos de dónde vienen, como le ocurría a la señora del hospital. Arrancan en nosotros toda esa marea emocional, aparentemente sin

ninguna causa. De ahí que haya personas que sientan una emoción muy fuerte de abandono o rechazo cuando nos son aceptados por alguien. Quizás se activan en ellos unas experiencias del pasado que no recuerdan, pero que han quedado marcadas emocionalmente. Lo que están sintiendo es solo una huella, una fotografía emocional que no tiene nada que ver con la experiencia actual.

Cuenta el psiquiatra Daniel Siegel en su libro *Mindsight,* que una chica fue a su consulta porque cada vez que tenía un proyecto nuevo que la ilusionaba, le sobrevenía una sensación muy fuerte de fracaso futuro, que le impedía concentrarse y sacar el proyecto adelante. Con una técnica basada en la atención plena o mindfulness, en la que tomaba poco a poco conciencia de su cuerpo, recordó la imagen de cuando era pequeña y le habían regalado un pequeño triciclo. Ella se montó y, al rato, una fuerte caída le hizo conectar la sensación de ilusión con el fracaso y el dolor. Esta chica tenía activada esa relación y no sabía por qué. El cerebro conectó las dos experiencias por si le eran útiles en un futuro.

Pero esto, que suena muy determinista, no tiene por qué llevarnos a ese comportamiento. Nuestra capacidad para evaluar las situaciones y para dejar pasar las emociones cuando no sirven para nada –aunque no sepamos de dónde vienen– nos deja libres para, en este caso, emprender proyectos y llevarlos a cabo a pesar de ellas. Localizarlas, distinguirlas, nos ayudará simplemente a aceptarlas y dejarlas ir, viéndolas como experiencias de la mente, meras reliquias del pasado que ahora no tienen sentido. Porque aunque no sepamos de dónde viene una experiencia emocional determinada, podemos tratarla tal y como es, efímera, dejarla pasar y no dejar que se quede con nosotros más de lo soportable o necesario.

Es cierto que muchas veces hay personas que sufren un trauma que hace que emocionalmente se bloqueen en determinadas situaciones. A los animales también les pasa. Si un perro ha sido apaleado por un grupo de personas, seguramente cada vez que vea un palo huirá despavorido, ataque o se paralice. Esto no podemos evitarlo porque pertenece a nuestra memoria emocional y la emoción surgirá cada vez

que algo nos recuerde al hecho traumático. Sin embargo el perro no tendrá problemas en las demás situaciones, y si goza de un tiempo en el que no esté sometido a más agresividad, llegará a olvidar el suceso. El miedo o estrés generado por experiencias terroríficas está diseñado para recordar y recrear el momento doloroso y aprender de él, para ensayar reacciones posibles ante el mismo acontecimiento, para estar en guardia e intentar evitarlo. De ahí que la persona –y muchos otros mamíferos– traumatizada, se lleve un tiempo alerta, con las emociones a punto de estallar, sufriendo flash back continuos que tienen el objetivo de preparar al organismo por si vuelve a ocurrir. Durante el primer mes, estos síntomas de estrés pos-traumático son absolutamente normales. Nos ayudarán –si los dejamos– a entender lo que ha pasado, a elaborarlo e integrarlo en nuestra historia personal. Pero si todo va bien, y la situación no vuelve a darse, los síntomas poco a poco irán desapareciendo y la persona volverá a la normalidad. La noticia es que una de cada tres, no podrá asumirlo y el proceso no podrá completarse. Esto ocurre sobre todo cuando nuestro pensamiento empieza a entrometerse en el camino de curación. Nuestra mente puede intentar aligerar el proceso, frustrarlo, racionalizarlo, recrearlo continuamente, alimentar pensamientos distorsionadores, tipo: “¿Por qué a mí?”, “¿qué he hecho yo para merecer esto?”, “no voy a olvidarme nunca”, “el mundo es un desastre” o “me lo he merecido”. Como veremos en el siguiente capítulo, estas creencias son distorsiones de la realidad que pueden hacernos mucho daño, e impedir que el organismo integre lo que ha pasado y se reestructure.

La memoria contextual

Viendo los ejemplos anteriores, podemos deducir lo que la neurociencia y la psicología ya han demostrado, y que dijimos en el capítulo uno: que nuestra memoria es contextual. Como la mayoría de los animales, tenemos la capacidad de generar recuerdos pegados al contexto donde aparecieron. En los humanos este contexto puede ser

un acontecimiento, un lugar, una emoción, o incluso un pensamiento. Esto es más que útil para recordar dónde hemos visto al león o qué emoción nos genera ir solos por la selva, pero también qué pensamiento tuvimos cuando nos sentimos tristes.

Nuestra memoria es contextual porque, como afirmó Donald Hebb, psicólogo y médico canadiense, *las neuronas que se conectan juntas, se activan juntas*. Según esto, es fácil asociar una emoción presente con un pensamiento del pasado, si antes se han vivenciado juntos. Los psicólogos llaman a este fenómeno "correlación ilusoria". Como le pasó a la chica del triciclo. Y por poner otro ejemplo, si somos esa niña del columpio, y esa emoción nos lleva a pensar: "No soy válida para que nadie quiera jugar conmigo", o alguno de los niños le dice: "Niña tonta, vete", es posible que la emoción de rechazo se mezcle con estos pensamientos y las creencias que generan, que al haber aparecido juntos, se activen en otra ocasión parecida, y determinen sus relaciones futuras. Por ese motivo, cada vez que aparezca algún sentimiento de rechazo, se activará en su cerebro los mismos pensamientos de la primera vez. Esto podrá llevarnos a considerar como verdadero algo que solo está tatuado en la mente, y que pertenece enteramente al pasado.

Qué hacer con las emociones

Ya hemos visto que nuestro sistema emocional no es perfecto. Se enreda en sentimientos, pensamientos o interpretaciones. Aparte de esto, igual que le ocurre a nuestro cuerpo, su sistema de regulación no es ideal. Muchas de las estrategias corporales que el organismo ha diseñado para defenderse no son perfectas. Tenemos fiebre para calentar a las bacterias, pero a la vez también calentamos a nuestros órganos peligrosamente; vomitamos para deshacernos de virus o intoxicaciones, pero arrastramos con el vómito nuestra protectora flora bacteriana. Con las emociones que llamamos negativas, ocurre lo mismo. Ellas están ahí para defendernos, pero no son agradables, a veces irracionales, y nos dejan un tiempo "tocados" por ellas.

Entender esto, es dejar que se complete el proceso de regulación sin *inmiscuirnos* demasiado, darles el tiempo suficiente para equilibrarse.

Para eso afortunadamente tenemos una corteza prefrontal, que aunque pueda jugarnos una mala pasada con nuestras emociones, también puede aprender a integrar, a aceptar, a gestionarlas y a verlas desde fuera. Goleman utiliza el concepto de "self-awareness" y el psiquiatra Daniel Siegel, "visión de la mente", que no es otra cosa que la observación de nuestros estados internos, para que podamos establecer una distancia sana ante lo que nos ocurre.

No nos podemos quitar las emociones –estas vienen con nosotros de fábrica–, igual que no podemos quitarnos un brazo, aunque no siempre lo necesitemos. Y al igual que no nos identificamos con nuestro brazo y decimos "yo no soy mi brazo", podemos llegar a no identificarnos con nuestras emociones y pensar "yo no soy mi emoción, yo no soy mi miedo". Así podremos llegar con más facilidad a esa "visión de la mente" que nos permite vernos desde arriba, observar por ejemplo si el miedo es, en esta ocasión, necesario o no, y decirnos: "Ahora estoy sintiendo miedo. Lo acepto. Ya pasará". Entender que una emoción es una experiencia que no define la totalidad de una persona, y que a veces ni siquiera está basada en la realidad, es liberarse de la importancia y seriedad que a veces le damos.

Esa distancia es capaz de hacernos tomar el mando y favorecer la toma de decisión para no actuar precipitadamente, alimentando el sentimiento con creencias distorsionadas. Podremos sentir rechazo, tristeza, frustración o rabia, y estar atentos a los pensamientos que generan estas emociones, y en cómo se interpretan, que seguramente tiene mucho que ver con algún recuerdo o alguna suposición falsa de la realidad. Al darnos cuenta de todo esto, con esa visión interna, podremos observarnos, dejar que la marea emocional pase y sustituir esas ideas negativas por otras más realistas. Si el pensamiento cambia la emoción, sería una buena idea atraer hacia nosotros pensamientos que nos regalen emociones positivas.

En este capítulo se analizarán algunos de los instintos y emociones

innatas, que pueden llegar a desestabilizarnos. Veremos cuáles son sus finalidades y su funcionamiento, para que desde el autoconocimiento, podamos comprenderlos mejor y gestionarlos dentro de lo posible. Al final de cada uno, se darán ejercicios concretos para ello.

Los ejercicios estarán extraídos de terapias específicas, como la terapia cognitiva, la meditación, el mindfulness, la escritura terapéutica, la visualización o la terapia breve estratégica. Ellas tienen en común facilitarnos la tarea de situarnos *"fuera"* de nosotros mismos, y tomar el mando.

La pertenencia al grupo y la soledad

> *Puesto que nuestra especie es sumamente social, somos muy susceptibles a las acciones y las opiniones de los otros, que nos pueden afectar profundamente disminuyendo nuestra autoestima y haciéndonos más infelices.*
>
> Ronald D. Siegel

¿Por qué ese miedo a la soledad?

¿Por qué a veces nos sentimos que estamos incompletos, que no somos capaces de vivir independientemente? Porque tenemos una tendencia ancestral poderosa que nos empuja a cobijarnos en el grupo, a refugiarnos en él, a sentirnos seguros arropados en su abrazo. Aquellos ancestros que tenían tendencia a la soledad, que nacían desprovistos del instinto de pertenencia, terminaban muriendo jóvenes, desamparados ante los peligros y ante los enemigos.

Antes era determinante para sobrevivir que el grupo nos acogiera en su seno, sentirnos protegidos por la manada día y noche. No es lo mismo un individuo luchando con un lobo, que un grupo de personas contra ese mismo lobo. Como bien afirma el sociólogo y antropólogo Pablo Herreros Ubalde: *Hoy en día las personas pueden subsistir más aisladas que antes, pero hasta hace muy poco vivir solo era una garantía de muerte*. Así que somos descendientes de aquellos homínidos con tendencia a vivir en comunidad. Según Nolasc Acarín, una vez bajamos de la seguridad de vivir en los árboles, había que crear lazos estrechos con el grupo para buscar recursos, defenderlos y cuidar a los hijos.

Por todo esto, somos seres sociales. No seríamos humanos si estuviéramos solos, sobre todo en las primeras etapas de la vida. Nos hacemos en la sociedad y ella nos ayuda a despegar como individuos,

aprendemos y evolucionamos por esa interacción social. Bebemos los unos de los otros, colaboramos, nos ayudamos, nos necesitamos.

En estudios actuales sobre primatología y biología, se descubre que chimpancés y sobre todo bonobos, –ambos parientes directos de los humanos–, tienden a la cooperación, a regular su agresividad, a cumplir las reglas de convivencia y a asegurar el equilibrio de la jerarquía de cada individuo. Nuestra especie nace con la tendencia a ayudar, cooperar y organizarse en grupo.

Esta es la parte positiva y constructiva del instinto de pertenencia. El ser humano está cableado para la cooperación, igual que cada una de las células que componen cualquier organismo vivo, constituido por millones de ellas que cooperan entre sí en trabajos especializados. A nivel social ocurre lo mismo. Somos seres sociales y eso no podemos cambiarlo, como un puzle con piezas únicas y diferentes que encajan –o al menos lo intentamos–, en la totalidad.

Esta es la razón, totalmente natural, por la que no nos gusta demasiado estar en soledad y de que percibamos esa sensación de angustia y de vacío que a veces la acompaña. Igual que la sensación de hambre o de frío, este instinto de pertenencia viene incorporado en nosotros para ayudarnos a sobrevivir.

Las neuronas espejo y la imitación

> *La evolución salva el grupo, no solo a la persona, porque parece que la salvación del grupo también salva la persona. Para ello nos hemos convertido, de algún modo, en reflexivos lectores de las mentes ajenas.*
>
> Michael Gazzaniga

Nuestra especie –aunque no la única– ha desarrollado lo que llaman ahora los neurólogos neuronas espejo, uno de los descubrimientos más importantes de estas últimas décadas, descubiertas por Rizzolatti y su equipo. Las neuronas espejo son aquellas que nos permiten salirnos de nosotros mismos y ver, “leer”, lo

que siente el otro. Se descubre que cuando alguien hace algo con una intención, se activan las mismas zonas en el cerebro de aquel que lo está observando. Podemos decir que las emociones se contagian. Por ellas, podemos saber qué siente otra persona y hasta desentrañar buena parte de sus deseos, motivaciones o intenciones. Gracias a estas neuronas sabemos si alguien está tranquilo o enfadado y eso es más que útil para la supervivencia. Y es la razón por la que a menudo reímos, lloramos o incluso bostezamos, si observamos a otra persona que ríe, llora o bosteza.

Estas neuronas espejo se activan en la infancia y, dependiendo de nuestros genes y de cómo nuestros cuidadores han conectado con nuestras necesidades, deseos, o emociones, así las tendremos más o menos desarrolladas. Ellas son la base de la empatía y de la capacidad de colaborar, ayudar y comprender a los demás. En el momento en el que el cerebro desarrolló las neuronas espejo, se desplegó una ética universal que nos dicta que no deberíamos hacer con los otros lo que no queremos que nos hagan y viceversa. En el momento en que nos duele el sufrimiento de los demás, nuestros mecanismos se ponen en marcha para aliviar este dolor personal, ayudando a los otros a superarlo. Esto nos ha servido bien como especie y es el fundamento de la solidaridad. Pero no solo ayudamos egoístamente para aliviar este dolor que sentimos por contagio emocional, sino que nos permite ver más allá de nosotros mismos. Conocer qué sienten los demás nos amplía la información de la realidad, que ya no se reduce a nosotros, y nos podrá hacer tomar decisiones más justas basadas en ella. Gracias a estas neuronas, podemos tomar conciencia de que no estamos solos, de que en la mayoría de los casos somos iguales ante el dolor y el placer y de que podemos salir todos ganando con ello. Poder salirnos de nosotros mismos, de nuestro ombligo, y situarnos en la mirada de los otros, desde su visión o perspectiva, es un salto evolutivo extraordinario. Como afirma Gazzaniga: *No debemos buscar una ética universal que abarque verdades absolutas, sino la ética universal que nace del hecho de ser humanos, que es claramente contextual, sensible a la emoción y orientada al refuerzo de la supervivencia*.

Una de las consecuencias de las neuronas espejo, es nuestra capacidad para la imitación. La imitación es evolutiva y una técnica valiosísima que la naturaleza nos ha dado para que los humanos y otros primates, aprendamos los unos de los otros y nos sintamos partícipes de un grupo que se comporta de forma similar y predecible. Como dice Ramachandran, *la capacidad de imitar y aprender (y enseñar) explicaría, pues, la explosión de cambios culturales, lo que llamamos el gran salto adelante de la evolución humana*. Esto puede ser muy útil en la batalla o en la convivencia.

Por ellas, imitamos y grabamos en nuestros cerebros cómo hay que comportarse, qué hay que desear, sentir o cómo tengo que vestir. Estamos cableados para hacer nuestro lo que vemos en los demás, y para creer que aquello que se nos viene a la mente por imitación o contagio emocional, es algo que viene de nosotros, que es nuestro yo el que lo quiere o lo desea.

A menudo decimos: "Si me compro este bolso es porque me gusta mucho; va con mi personalidad", pero en realidad la verdadera razón es porque lo vemos en la gente que nos rodea, porque está de moda. Nada más tenemos que mirar nuestras fotos de hace 10 o 20 años. Pensamos: "¿Cómo es posible que yo me pusiera esto?". Sin embargo, cuando lo hacíamos, estábamos encantados. Y convencidos de que nos gustaba. Nuestro cerebro se encarga de depositar nuestras ilusiones y fantasías en aquello que posee el otro, para que lo persigamos, alentados por esa idealización que nos hace creer que seremos más felices si lo conseguimos, que esa persona es más feliz que nosotros por ello. De esta forma, la sociedad se mimetiza y se une en un fin común, que es la unión de sus miembros. Esto fue determinante en una época en la que ser distinto, era motivo de exclusión o rechazo, puesto que lo extraño, casi siempre, era peligroso.

La parte negativa de la pertenencia al grupo

Pero la parte negativa es que esa programación instintiva, ese temor ancestral a sentirnos desprotegidos, aislados, a ser distintos y

que nos rechacen, o a que nos coma el león, nos impulsa a menudo a buscar y a imitar, a costa de nosotros mismos, a los demás. De ahí ese miedo a la soledad, aunque no haya peligro. De ahí que huyamos de ella para sentirnos protegidos. Y de ahí también nuestro sentimiento de rechazo, de abandono, de menosprecio personal cuando el grupo al que queremos pertenecer no nos deja entrar en sus dominios. Por eso es fácil fabricar nuestro valor personal en función del valor que nos otorgan los demás. Dice Robert Trivers en *La insensatez de los necios*: *Puesto que nuestra especie es sumamente social, somos muy susceptibles a las acciones y las opiniones de los otros, nos pueden afectar profundamente disminuyendo nuestra autoestima y haciéndonos más infelices*. Por eso también sentimos placer cuando alguien reconoce nuestros logros, nuestros éxitos, porque así nos percibimos como parte de la comunidad, así nos aseguramos que esta nos acepta. "Quiero ser simpático, para que me quieran", "quiero demostrar lo bien que toco el piano, para que me valoren"… Antes nos iba la vida en ello. Es la trampa en la que a veces caemos por el instinto de pertenencia. Y aún sentimos sus huellas. Por eso también tendemos a hacer lo que hacen los demás: vamos a los bares de moda, vemos los mismos programas de televisión o usamos la misma marca de yogur o de zapatillas. Este instinto también nos regala las emociones de la vergüenza y la culpa. Ambas, a su modo, nos sirven para reparar o no cometer los errores dentro de una comunidad concreta.

Aunque no haya peligro, la mente sigue temiendo a la soledad, sigue queriendo camuflarse en el grupo. Nos hace creer que somos desgraciados si no tenemos a nadie a nuestro lado, que somos seres menos válidos si estamos solos, que somos inferiores si nos rechazan. Esta sensación nos lleva y nos impulsa a la manada. Es una estrategia innata bien diseñada por la evolución. Pero, ¿a qué precio? El precio es que este instinto de pertenencia nos guía, nos empuja a refugiarnos en el grupo, a imitarlo, a anular en algunas ocasiones incluso nuestra personalidad, a dejarnos llevar por la mayoría, a construir nuestros gustos, nuestros comportamientos, nuestros deseos, gestos o lenguajes a imagen y semejanza de la sociedad a la que pertenecemos, a

demostrar lo que valemos para que nos acepten. La tendencia extrema a pertenecer a un grupo puede convertirse en una condena, que puede llegar a anularnos, a esclavizarnos y si no estamos atentos, a hacernos seres uniformes, alienados, y dependientes.

Esto explica también por qué a los seres humanos nos cuesta tanto mostrar nuestras debilidades, y por qué a los demás les cuesta a veces aceptarlas. Hasta los monos cojos fingen andar bien si se saben observados. Si en las cavernas hubiéramos mostrado debilidad ante nuestro enemigo, esto le habría dado más fuerzas para atacar. Y encima, hubiéramos temido no ser útiles a los de nuestro grupo, de no ser suficientemente valorados. No hemos cambiado mucho desde entonces, al menos, no nuestro cerebro. Ahora, en la inmensa mayoría de situaciones, no hay tales enemigos –igual que no hay leones en la oscuridad de nuestra habitación, pero continuamos teniéndole miedo a la oscuridad–, pero seguimos teniendo precaución en mostrar nuestras debilidades, porque pensamos que los demás van a pensar mal de nosotros, que vamos a ser rechazados por no ser válidos. Y hasta nos parece escuchar voces susurrando a nuestro alrededor que confirman la creencia. Lo cierto es que aunque la sociedad se debate entre el rechazo ancestral a los más débiles y el instinto de protección que surge de la compasión, algunas veces la emprendemos a críticas o a palos con los que consideramos más vulnerables.

A lo largo de la vida nos vamos arrimando a diferentes grupos, sobre todo en la etapa adolescente, cuando el niño sale del entorno familiar que le da seguridad y busca la pertenencia fuera, con sus iguales. La necesidad de pertenecer al grupo es muy fuerte en esta etapa. “Si lo hace Fulanito, que es mi amigo, yo también lo hago”. “Si no hago esto, Fulanito me rechazará”. Y todo sucede a nivel inconsciente. Las pandillas juveniles son un ejemplo de lo dicho. Cada miembro del grupo está diluido en la masa, silenciando sus deseos o reprimiéndolos, llegando a pensar como el resto. Pero el líder también es gregario. Pelea por el territorio, demuestra que es importante, competitivo, agresivo, resolutivo, que confía en sí mismo. Cuando en realidad esta persona es la que más necesidad tiene de que le sigan y

le confirmen que tiene razón. El líder necesita de los demás para valorarse a sí mismo. Esta necesidad en la adolescencia puede ser aprovechada por sectas o asociaciones que acogen en su seno adolescentes que están formando, construyendo su identidad y que tienen una necesidad imperiosa de pertenencia. Su sentido crítico está aún en pañales y su credulidad innata aún está arraigada. Son el blanco perfecto para vendedores de sustancias tóxicas y adictivas. Es la razón por la que los jóvenes tienen más tendencia a caer en el alcohol, el engaño o la droga.

Pero no solo ocurre en la adolescencia. A menudo vemos que los diferentes grupos de adultos, visten muy parecido, parece gustarles las mismas cosas y hasta tienen la misma jerga. Si nos sentimos bien al amparo de un grupo en concreto, tenderemos a imitarlo más allá de nuestros propios gustos. Y creeremos que en realidad nos gusta hacer lo que todos hacen. La naturaleza se encarga de que nos autoengañemos, creyendo que lo hemos elegido nosotros, haciendo que creamos que nos gusta aquello que vemos en los demás. Y quizás este autoengaño es, como dice Robert Trivers, *para que sea más convincente engañar a los demás*.

Una vez conocí a una chica que salió con un hombre que usaba dos tallas más de ropa de la que le correspondía, no por rebeldía, sino por comodidad. Fue tanta la presión de la sociedad, que la mujer acabó rompiendo con él. Ella no lo aceptó en su totalidad, solo se centró en un aspecto superficial de él que lo apartaba de la manada, simplemente por no vestir igual que la mayoría. Este es un buen ejemplo, simple y muy actual, de la tiranía del grupo sobre el individuo libre. Lo triste es que a veces no es fácil encontrar a alguien que acepte nuestra personalidad única, y esto aún nos empuja más a no diferenciarnos demasiado, para que no nos excluyan. Ahora en sociedades tan diversas y con la información que nos rodea, esa tendencia es más bien peligrosa y sobre todo, injusta, y puede dar lugar, como veremos en el siguiente capítulo, al prejuicio y a la xenofobia.

Los medios de comunicación se aprovechan continua y

conscientemente de nuestra tendencia a la imitación, a clasificar, a pertenecer al grupo. Es una forma de manipulación. Y juegan muy bien sus cartas, porque ya sabemos cómo crean modas, cómo generan individuos uniformes, cómo nos invitan a *ser nosotros mismos*, usando *todos* una marca concreta de bolsos o de camisetas. Caer en la trampa es fácil, porque queremos ser aceptados por encima de todo y la mejor forma es ser igual o mejor que los demás.

Tenemos una tendencia innata muy fuerte que nos lleva a desconfiar, rechazar e incluso maltratar a aquellos que no son como nosotros. Y esto tiene un precio. En esta actitud, la visión crítica desaparece, y a veces, esta es autocensurada inconscientemente. Hay, en palabras de Motterlini, *una perversa influencia de la mayoría sobre el proceso decisorio del individuo.* Parece que asumimos incluso la moralidad –sea cual sea– por miedo a que nos juzguen o rechacen por pensar diferente. Ejemplos de lo dicho, podemos buscarlos en todas aquellas ocasiones en que las sociedades se han dejado llevar por regímenes totalitarios o sangrientos, y la mayoría de sus miembros no han hecho nada por cambiarlos. A veces, ni siquiera se han planteado si eran justas o no las actuaciones de esos sistemas morales o políticos.

Lo negativo de este instinto de imitación entonces, es si nos dejamos llevar por él sin consciencia, porque pronto estaremos sumergidos en la acción de los otros. El paso del niño al adulto se hará con dificultad y viviremos a la deriva del comportamiento, los deseos y motivaciones de los demás. Nos diluiremos en el grupo, nos llevaría la corriente convertidos en una gota de agua más. Cuando solo imitamos a los demás, muchas veces sin darnos cuenta y pensando que actuamos libremente, estamos entregándonos al grupo, perdiéndonos un poco. Es la parte negativa de la imitación, que nos hace desear y comportarnos sin ser fieles a lo que realmente somos. Esto en principio puede hacernos infelices.

La contradicción

Sin embargo a veces sí percibimos nuestros deseos profundos de

libertad, de independencia, también innatos, de ahí nuestros sentimientos contradictorios. Hay una lucha de nuestro yo con la tendencia a vivir acorde con las reglas explícitas e implícitas de la sociedad. Independencia y dependencia se enfrentan. Identidad y alienación en conflicto. Porque todo sucede sin saber de dónde y por qué vienen esas tendencias, dónde radica el origen de esta lucha. Sin embargo, cuando hay un desequilibrio entre nuestra propia identidad y la identidad social, el individuo puede perderse, desaparecer en la multitud. O irse al extremo contrario, aislándose.

Pero ahora que sabemos algo más del origen de nuestras tendencias, ahora que no existen lobos detrás de cada esquina, ¿es necesario ese instinto? Y ¿quiere decir esto que tenemos que aislarnos porque no necesitamos a los demás?

La respuesta a la primera pregunta es que ese instinto es necesario en la medida en que la sociedad puede ayudarnos a evolucionar, a crecer, a salvarnos potencialmente de algún peligro, a aprender los unos de los otros, a disfrutar de la compañía, a ayudarnos mutuamente, a colaborar si sufrimos algún contratiempo, si nos falta el pan, o si hay que reconstruir una ciudad víctima de un desastre, por citar unos ejemplos. Eso es una pertenencia sana.

La respuesta a la siguiente pregunta es no, porque sí necesitamos a los demás, sobre todo en algunas etapas de nuestra vida, y los demás también necesitan de nosotros. El problema es no ser conscientes de esta tendencia, de la necesidad ancestral de este instinto, y es cuando este puede radicalizarse y alienarnos en él. En ese momento corremos el riesgo de caer en la dependencia, en el determinismo, en la imitación radical, en el apego patológico, en la subordinación o en la despersonalización.

El equilibrio

En el equilibrio estará como siempre la sabiduría. Y para conseguirlo, deberemos estar atentos a lo que ocurre por dentro, no

dejarnos llevar por la marea de una sociedad que nos empuja a ser a su imagen y semejanza.

La imitación, la pertenencia al grupo, son herramientas. Porque si bebemos de los otros, aprendemos de ellos y nos enriquecemos con sus experiencias, sus cualidades, su compañía, podremos desarrollar nuestra individualidad única mucho mejor, igual que un artista, que para realizar una obra de arte original, ha tenido que beber de la tradición y dominar los estilos de los clásicos. Sin embargo, hacer de la imitación una forma de vida, nos puede estancar en la "obras" vitales de los otros. Como dice el propio Rizzolatti:

> *Primero tienes que imitar y después ser original. Para comprenderlo mejor, no hay más que fijarse en los grandes pintores.*

Debemos ser conscientes de que igual que la oscuridad nos aterroriza porque es un miedo grabado a fuego por la historia de la humanidad y ya no es necesario, vivir en soledad cuando la elijamos o cuando las circunstancias nos lleven a ella, alzar la propia voz, no es tan negativo como pensamos. No hay monstruos debajo de la cama de nuestra habitación oscura.

Aprendemos de los otros, nos podemos ayudar mutuamente, disfrutamos de la compañía de nuestros semejantes, pero de ahí a anularnos o crear dependencias, hay un salto que vale la pena dirigir y evitar. Siempre podremos separarnos de un grupo con el que no nos sentimos bien, buscar personas que no nos juzguen por ser diferentes, y comprender a aquellos que sí lo hacen. Podemos además elegir la soltería, basar la autoestima en el amor incondicional por uno mismo, sin la necesidad ansiosa de aprobación o admiración de los otros, escoger ser nosotros mismos o al menos, tener el valor de ir descubriéndolo poco a poco, liberados de la necesidad de aceptación condicional de los demás. Desde ahí, las críticas y las alabanzas no tendrán demasiada importancia, o al menos, no afectarían a nuestra autoestima, que dependería solo de nosotros. Tampoco necesitaríamos que nos admirasen, puesto que no estaríamos presionados para hacer lo que creemos que esperan los otros que hagamos. Y por último, no

tendríamos tanto miedo a mostrar nuestras debilidades ni juzgaríamos las de los demás, porque sabríamos que ellas forman parte de la especie humana y que podemos sufrirlas en cualquier momento de nuestras vidas.

La práctica

Ejercicio 1. Realice el cuadro de predicción del "placer en solitario", propuesto por Burns:

Actividad que se quiere predecir	Satisfacción real (0%-100%)				
Quiero ir a cine solo	21-09-2014				

Ejercicio 2. Elabore una lista de las ventajas de la soledad. Piense y escriba todas aquellas cosas que puede hacer solo y que son placenteras.

Ejercicio 3. Realice esta visualización para aliviar momentos de soledad:

Túmbese y atienda a su respiración mientras cuenta sus espiraciones. Cuando pierda la cuenta, o se distraiga, empiece de nuevo. Deje pasar todas sus sensaciones y pensamientos. Sienta que sus músculos se relajan en cada espiración. Cuando observe que está juzgando, divagando, preocupándose…, vuelva tranquilamente a la cuenta de su respiración. Piense que ya tendrá tiempo de analizar esos pensamientos, pero que ahora, toca visualizar.

Cuando llegue al número 50 sin interrupciones, trasládese con la imaginación a un lugar que a usted le parezca idílico, pacífico, agradable. Mírelo bien e intente fijarse en los detalles, en los olores, en los sonidos, en los colores, en las formas. Ese lugar le pertenece, es su refugio, siempre estará dentro de usted, nunca va a abandonarle, y nadie puede arrebatárselo. Si lo desea, puede imaginar un ser que lo quiere incondicionalmente, que lo comprende y lo acepta pase lo que

pase, sienta lo que sienta y piense lo que piense. Ese ser habita en ese lugar. Cada vez que usted lo necesita, mantiene un diálogo con él. Puede preguntarle lo que quiera. Escuche lo que tiene que decirle. Siempre va a estar con usted. Cuando lo necesite solo tiene que buscarlo en su interior.

Ejercicio 4. En este ejercicio se usará una técnica llamada "visualización metafórica":

Relájese con cualquier estrategia que conozca o con la anteriormente descrita basada en el recuento de su respiración. Váyase con la imaginación a un lugar hermoso. Vea que los demás están al otro lado de un muro bastante grueso y alto y que usted no puede atravesar. Ahora busque un martillo grande y pesado y haga un agujero en el muro, del tamaño de una puerta. Entre en el lugar donde están todos. Disfrute con ellos, ayude y déjese ayudar, charle, baile, y relaciónese. Siempre podrá volver a atravesar el hueco del muro cuando necesite soledad. Sienta el equilibrio que le da saber que puede acceder a los dos mundos cuando quiera y perciba lo necesarios y satisfactorios que son los dos.

Ejercicio 5. Realice un cuadro con las ventajas y desventajas de comportarse como los demás:

Ventajas de comportarme como los demás	**Desventajas de comportarme como los demás**
No podré tener mis gustos	Me quedaré solo, no por mí mismo. Buscaré personas que me acepten tal y como soy
Si quieren que los demás, me estaré solo. No tendré que buscar	Si quieren que los demás, me estaré solo. No tendré que buscar

El apego

> *La primera mente que vemos en nuestro desarrollo es el estado interno de la persona que nos cuida. Hacemos gorjeos y ella sonríe; nos reímos y su rostro se ilumina. Así pues, empezamos a conocernos reflejándonos en el otro.*
>
> Daniel Siegel

Qué es el apego

Aferrarse a una persona, un objeto o un deseo, como si nos fuera la vida en ello, es el principio del apego. A lo largo del tiempo, se ha hablado y escrito mucho sobre él. Muchos de los grandes pensadores, sobre todo, orientales, proponen desapegarse de todo para ser feliz, para que la estabilidad, el bienestar o la calma, no dependan de nada ni de nadie. Acariciarlo todo, vivirlo intensamente, sin aferrarnos, sin que depositemos nuestra felicidad en ello, es la meta que persiguen los sabios.

Pero el apego es un instinto. Si un niño naciera sin la tendencia a apegarse a sus cuidadores, no podría sobrevivir mucho tiempo. Todos –incluidos los grandes sabios orientales– hemos experimentado este estado, en el que sentimos que necesitamos los cuidados de alguien para continuar viviendo. Él es el que nos aseguraba que nuestra figura de apego nos proporcionaba comida, refugio, y el afecto necesario para sentirnos seguros y aceptados. En las primeras etapas de la vida el apego es más que necesario para sobrevivir, para establecer lazos, para aprender de los otros y para poder formarnos como individuos.

Si un niño ha establecido un apego sano con sus cuidadores, poco a poco, irá pasando del apego a la independencia. Pasará de aferrarse, a dejar libres a las personas –y por extensión estará más preparado para no aferrarse a objetos, deseos, y otros etcéteras– que le rodean y

tenderá a hacer respetar también su propia libertad. Pero a veces, como veremos, el proceso de la dependencia a la independencia no se completa. Y el apego se enquista en nuestra vida.

El apego seguro

Nuestras relaciones con el grupo tienen mucho que ver con las primeras experiencias vitales de apego. La educación juega un papel muy importante en nuestras relaciones futuras. Según la teoría del apego, formulada por el psiquiatra John Bowlby, un niño que se ha sentido querido, respetado, oído, atendido la mayoría de las veces, desarrollará un apego llamado seguro, que le dará confianza, libertad y seguridad para salir al mundo, para explorar, para respetar y hacerse respetar también. Es más probable que un niño criado en tales circunstancias desarrolle su personalidad y se sienta más inclinado a manifestar sus preferencias, sus opiniones, sus deseos, sin temor a que lo rechacen. Está claro que puede ser un extremo ideal, que los padres no pueden dar una educación sin mancha en la que se sabe qué hacer y qué decir en todo momento, pero en líneas generales, la calidad de los lazos, de los diálogos, y de las interacciones que se establezcan, favorecerá que un adulto sea más fuerte ante la presión de un grupo. Ha construido unos cimientos sólidos desde la niñez que le han proporcionado autoestima, que lo han invitado a construirse, a conocerse, a quererse *sin* condiciones, y a no dejar que los demás lo acepten *con* condiciones. Estas personas tienen más posibilidades de no valorarse por los éxitos, o fracasos, y de quererse tal y como son, en cualquier circunstancia.

El apego ansioso, el evitativo y el ambivalente

Pero existen otros tres tipos más de apego. Uno es el llamado *ansioso*, que se da normalmente en niños a los que no se le ha atendido como es debido, que a veces han visto satisfechas sus

necesidades, pero a veces no, dudando entonces del amor de sus cuidadores. También pueden ser niños que han sido continuamente etiquetados, valorados o minusvalorados por sus comportamientos, por sus habilidades o por sus limitaciones. Y han recibido mensajes que les invitan a pensar que son queridos *si* hacen esto o lo otro o *si* se comportan de una determinada manera o consiguen algún logro. Estos niños tienen más posibilidades de establecer en el futuro unas relaciones con el grupo que buscarán continuamente la seguridad y el afecto no conseguidos o confirmados. El niño, ya adulto, no ha completado su proceso de apego, por lo que siempre estará buscándolo en sus semejantes, queriendo encontrar continuamente la confirmación del afecto de los demás. En muchos casos dan lugar a relaciones de dependencia, de anulación, porque hacen lo posible por agradar a las personas para que lo acepten, impulsándolos a comprobar una y otra vez si son aceptados. Si alguien los rechaza, tienen la sensación de ser "invisibles", por lo que llaman continuamente la atención del otro.

Esa necesidad de pertenencia al grupo estará marcada por su inmersión en él, de tal manera que el yo se entregará a la manada en un intento desesperado por sentir su aprobación, buscando en realidad la aprobación y el cariño que le faltó en la infancia. De ahí que la persona se sienta desolada por sus propias contradicciones, por verse llevada la deriva de lo que quieran llevarla, a merced del aliento de los demás, olvidando quién es en realidad.

También ocurre que normalmente las personas con un apego ansioso, no buscan alguien con un apego seguro, porque lo que necesitan es la hazaña de conquistar a esa madre o cuidador que no satisfizo sus necesidades, y porque confunden esa ansiedad –que no es activada por alguien con apego seguro– con amor. Para ellos, las relaciones deben ser un reto. Buscan una pareja normalmente evitativa, que ya ha pasado por varias relaciones y que huye de las parejas estables, porque supone un reto para ellos. Esto les hace caer continuamente en el error de buscar seguridad donde no van a encontrarla, puesto que estas personas no pueden normalmente

proporcionársela. También pueden caer en la exigencia de atención, pidiendo directa o indirectamente, con ironía, exigencias, palabras o acciones, que el otro les dé la atención que necesitan.

La segunda forma patológica de apego es el *evitativo*, que es aquel que se da normalmente cuando el niño no se ha visto casi nunca atendido, no ha desarrollado el afecto, y no ha aprendido de las emociones de los demás, porque raras veces se han percatado de las suyas. Sus neuronas espejos no han sido debidamente activadas. Estas personas tienen el instinto de pertenencia mutilado, creen que no necesitan a los demás, y establecen relaciones normalmente vacías, frías y rígidas. Como desde la cuna pocas veces han conectado con sus necesidades, no han podido aprender a leer en los demás las emociones propias ni ajenas. Por ejemplo, un niño al que no han demostrado afecto, que casi nunca ha sentido que hayan conectado con sus necesidades, que ha recibido desde pequeño insultos, inestabilidad, rechazo o abandono…, puede imitar este modo de comportamiento. En el futuro, la persona con un apego evitativo tendrá la tendencia a evitar la intimidad emocional por dos razones. Una porque ha aprendido a no necesitarla y otra por el miedo antiguo de no verla satisfecha. Cree muy profundamente que si pide o demanda o necesita, recibirá el mismo rechazo de su infancia y no quiere frustrarse más. Por lo tanto, alguien con apego evitativo buscará al ansioso, que con su ansiedad hará que este huya de la relación. Así se reafirmará en su independencia y en su no necesidad.

La tercera forma de apego es quizás la más desorganizada de todas. Se llama *ambivalente* y surge normalmente cuando el niño recibe un maltrato que le hace tener miedo a su cuidador, por lo que genera un sistema contradictorio. Este le puede hacer por un lado, que desee y pida su afecto, pero por otro, que le haga huir de él, por temor a que le hiera. Normalmente tienen comportamientos que mezclan los tres apegos anteriores, por lo que a veces se comportan de forma ansiosa, otras veces de forma evitativa y otras, aparentemente de forma segura. Al no poder ceder el control al adulto, suelen ser niños muy controladores, de forma que a veces intentan gestionar su mundo bien

con agresividad, o bien con excesiva sumisión, siendo muy complacientes con los adultos que los rodean. Sus relaciones futuras podrán estar marcadas por estas contradicciones.

Sanar las relaciones. La plasticidad

Casi todos los apegos adultos son consecuencia de esas frustraciones insatisfechas, son las huellas de un pasado. Están en nuestra memoria emocional, forjada antes de que nuestra mente pudiera ser consciente, de ahí que nos dejemos llevar por esa memoria implícita, que se ha hecho inconsciente y automática, y nos impide saber por qué nos ocurre. En realidad el apego servía para cubrir necesidades de supervivencia en la primera infancia sobre todo, para enseñarnos poco a poco a ser independientes. Sin embargo, cuando somos adultos, no hace falta el apego infantil, porque ya sabemos andar por nosotros mismos, procurarnos alimento y cuidado. Hay que empezar a entender que ya no somos ese niño.

Saber dónde está el origen, podría al menos, tranquilizar a la persona para que entienda el porqué de esa búsqueda ansiosa o esa actitud evitativa e infructuosa de pareja, reflexionando sobre por qué sienten y se comportan de esa manera. Y por qué repiten la misma historia en sus relaciones una y otra vez. Con una psicoterapia bien llevada o un autoanálisis valiente, es posible. Esto nos podría llevar a buscar vínculos nuevos que nos ayuden a mostrar el afecto no transmitido o inestable, que enseñen que hay otra forma de comunicar, de relacionarse, de establecer lazos. Siempre es posible que la persona se transforme y empiece a tener una relación sana, más equilibrada y menos ansiosa. Buscar un ambiente acogedor que desarrolle lo que está atrofiado, puede ser el punto de partida para establecer esas conexiones, y ese paso del apego al desapego que no se pudo realizar en la infancia.

Porque afortunadamente, la plasticidad del cerebro hace que esos sistemas establecidos sean modificables. Y, como hemos visto, a cualquier edad. Esto es lo que defienden los neurocientíficos actuales:

la plasticidad nos regala esa posibilidad. Varias investigaciones de Harry Harlow y Cozolino, y otros especialistas en trastornos graves del apego, indican que no hay corte en la plasticidad del cerebro en función de una edad determinada. Siempre tendremos la posibilidad, con la ayuda de otros miembros de la sociedad, de elaborar otros modelos y activar las neuronas espejo, la capacidad de sentir empatía, de salir adelante, dejando de lado el odio, la inestabilidad, el miedo o la indiferencia por el ser humano.

Bastantes héroes, anónimos y conocidos, han dado muestras de que es posible, por ese proceso llamado resiliencia, y que muestra una vez más la prodigiosa plasticidad del cerebro. F. Javier Romeu Soriano, psicólogo valenciano, la define así en su blog www.disparefuturo.wordpress.com:

> *Fenómeno por el cual, y si se dan unas determinadas condiciones, un organismo, persona, grupo o institución es capaz de asumir con flexibilidad situaciones límite y limitantes de la vida, tomando un nuevo desarrollo satisfactorio para sí mismo y para los que le rodean.*

La vida nos demuestra que muchas personas se han reconstruido a pesar de una infancia desgraciada, han sabido burlar a los designios de sus destinos pobres de afectos. Por ejemplo, el caso tan significativo de Tim Guenard, adulto que desde los tres años fue abandonado y maltratado por padres y cuidadores. Lo único que le mantenía en pie era el deseo de matar a su padre. Nadie le había enseñado a amar, ni a compadecerse de los demás, hasta que una jueza le pidió que le contara su historia y él la vio llorar mientras hablaba. Ese fue el principio de la toma de conciencia de otra realidad posible. Ahora se dedica a acoger a personas sin hogar y a darles todo lo que a él le faltó.

Darse cuenta de que la raíz de las emociones y conductas que establecemos en nuestras relaciones son consecuencia de un sistema aprendido desde la infancia, puede dar luz a un equilibrio futuro. Por nuestra parte, podemos entender que si no nos han enseñado a amar,

podremos aprender, que si no nos han mostrado un amor incondicional, podemos empezar a querernos tal y como lo haría la madre ideal, podemos distanciarnos de nuestros pensamientos para oír y distinguir los diálogos interiores que tenemos, para cambiarlos por otros si estos están basados en la falta de respeto o la autoexigencia. Y aprender a valorarnos tal y como somos, sin condiciones, y en cualquier circunstancia.

Si nuestros cuidadores no han sabido o no han podido satisfacer nuestras necesidades, podemos intentar reflexionar sobre sus limitaciones, sus historias personales, y en cómo han interpretado ellos esas historias, que han marcado nuestra educación. Esto nos podrá llevar a comprender en la medida de lo posible, las razones que tuvieron para actuar como lo hicieron. Si pocas veces nos mostraron afecto, sería útil ampliar nuestra mirada y buscar en nuestro entorno personas que se relacionen de otra manera más sana. Como hacía Tim Guenard, que adoptaba mentalmente padres que sin ser los suyos le mostraban otra forma de relacionarse con los hijos. Podemos aprender de los demás la forma más armoniosa y afectiva de comunicación y elaborar y asimilar lo que no hemos aprendido antes. Podemos vivir acariciándolo todo, sin aferrarnos demasiado. Nunca es tarde, como dice la neurociencia.

La práctica

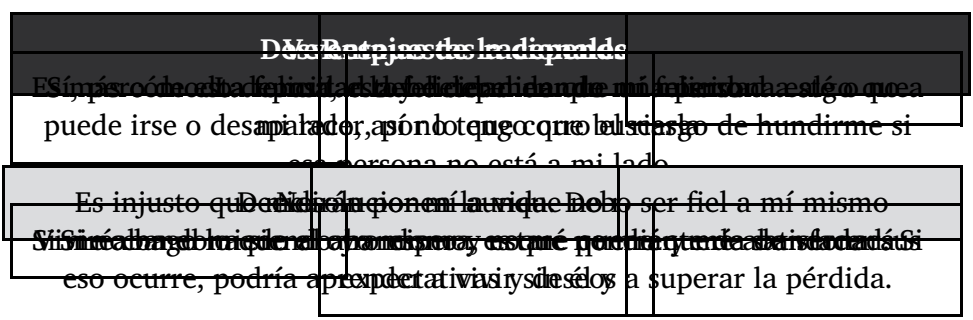
Ejercicio 6. Conteste a estas preguntas que propone Daniel Siegel para tomar conciencia de los apegos que no quedaron resueltos en nuestra infancia:

- ¿Cómo fue su infancia?
- ¿Cómo era su relación con cada progenitor?
- ¿Había otras personas a las que sintiera cercanas de niño?
- ¿A quién sentía más cercano y por qué?
- Diga palabras que describan sus primeras relaciones con cada progenitor o cuidador y luego diga recuerdos que ilustren estas

palabras.

- ¿Cómo se sentía al verse separado: disgustado, amenazado o temeroso?
- ¿Sufrió de niño la pérdida de algún ser querido? Si es así, ¿qué significó esa pérdida para usted y su familia?
- ¿En qué medida cambiaron sus relaciones con el tiempo?
- ¿Por qué cree que quienes le cuidaban se comportaban como lo hacían?
- ¿Cómo cree que han influido sus primeras experiencias en su desarrollo como persona adulta?
- Si tiene hijos, ¿cómo cree que han influido estas experiencias en la relación con sus hijos?
- ¿Qué desea para ellos en el futuro?
- Cuando sus hijos tengan 25 años, ¿qué espera usted que digan que es lo más importante que han aprendido de usted?

Ejercicio 7. Escriba en un cuadro las ventajas e inconvenientes de depender de alguien para ser feliz.



Ejercicio 8. Imagine que el yo adulto visita y observa a ese niño que fue, y que está pasando por algún momento de rechazo y abandono. Mire la escena y piense qué motivos tuvieron las personas que lo rodeaban para actuar como lo hacían. Después diríjase en soledad a ese niño y dígale palabras que lo reconforten. Piense que lo ama por encima de todo. ¿Qué tiene que decirle ese niño?, ¿qué le responde usted? Escriba el diálogo que mantienen ambos.

Ejercicio 9. Dibuje un árbol con sus raíces y hojas. En cada raíz que dibuje, deberá escribir aquellas cosas que le hacen mantenerse en pie,

que le sirven de apoyo y que nadie nunca le podrá quitar porque dependen solo de usted. Pueden ser:

- *Recuerdos.*
- *Conocimientos adquiridos.*
- *Proyectos acabados.*
- *Satisfacciones gratuitas (disfrutar el sol, de un buen paisaje, una buena charla, un paseo, una vuelta en bici…).*
- *Sentimientos placenteros y positivos (amor, libertad, bondad…).*
- *Recursos personales, capacidades…*

A continuación, dibuje hojas que se caen, otras que están en el suelo y aquellas que están aún en el árbol. Todas ellas simbolizan aquello que va y viene en nuestras vidas, que muere y que renace, que es efímero y temporal. Escriba en ellas aquellas cosas que no dependen solo de usted, que son circunstanciales y que pueden desaparecer. Puede ser:

- *Amigos, parejas.*
- *Placeres, dolores, enfermedades.*
- *Objetos materiales.*
- *Sueños, proyectos aún no realizados…*

El miedo

La herramienta útil del miedo

Sin el miedo nuestra vida sería muy corta. Es una de las emociones más básicas y primitivas que tenemos. *El miedo es una valiosísima señal que indica una desproporción entre la amenaza a la que nos enfrentamos y los recursos con que contamos para resolverla*. Según Norberto Levy, *el error es convertir en el problema mismo lo que en realidad es una señal*. En el tablero de mandos, es esa señal que nos avisa de un peligro, por lo tanto la evolución se encarga de que sea eficiente, y de que nos haga actuar antes de pensar. En ello radica buena parte de nuestra supervivencia. Miles de años de evolución nos han proporcionado un sistema emocional muy eficaz y poderoso que nos hace sentir miedo, estar alerta y apagar todos los demás procesos para concentrarnos en lo importante, en el peligro.

Como ocurre con las demás emociones, nacemos con el miedo "vacío", o sea, no nacemos con un miedo a algo en concreto, sino con la potencialidad de sentirlo. Como ya hemos dicho, el cerebro no sabe dónde va a nacer, o sea, no sabe si temerle a los leones porque hemos nacido en África, o a los precipicios porque hemos nacido en las montañas. Es la sociedad la que se encarga de transmitirnos dónde depositar nuestros temores. De esta forma, el cerebro tiene latente los miedos ancestrales, y todos los posibles, pero les falta el aprendizaje social para activarlos. Serán los adultos, las experiencias personales –o incluso las películas, reportajes o cuentos– quienes transmitan consciente o inconscientemente los miedos a los niños, cuyos cerebros esperan conocer aquellos peligros a los que podemos exponernos en esa comunidad concreta. Digamos que tenemos interruptores para los diferentes miedos y que haría falta darles al botón concreto para que se pongan en marcha. Al respecto, Elaine Fox dice: *Una vez que se establece la conexión con el peligro, resulta casi imposible de borrar. Y*

cuanto más antiguo, peor. Por eso los miedos más antiguos a las serpientes, a la oscuridad, a los espacios abiertos, las arañas…, son más difíciles de quitar. Aunque sean irracionales, o sea, cuando no hay motivo para temerles por la sociedad en la que estamos, ellos están tatuados a fuego en la memoria de nuestra mente.

Aunque casi nunca nos encontramos con serpientes en esta sociedad urbana, aún tenemos los mismos sistemas emocionales de aquellos que sí debían temerlas, y basta una imagen terrorífica en la televisión de una serpiente mientras ataca a una persona, para que sellemos ese miedo en nuestro catálogo de miedos concretos. Una buena amiga recuerda que cuando pequeña apareció en el pueblo donde vivía, un circo. Una de las diversiones era tocar a una serpiente. Ella lo hizo inocentemente, y al percibir el tacto del reptil, el miedo fue activado irremediablemente. En ella, ese miedo se convirtió en fobia. Aún recuerda la piel resbaladiza en sus dedos cada vez que la imagen de una serpiente se le aparece.

El lado oscuro del miedo

El miedo
tan decrépito, infantil,
peor que lo temido.

Carlos Barral

El lado oscuro de nuestro sistema defensivo es que el cerebro no distingue entre miedos necesarios o innecesarios. Y como dice Carlos Barral, terminamos teniendo más pavor al miedo en sí y a sus consecuencias físicas y psicológicas, que al objeto temido. Si tenemos miedo a montar en un avión, sabemos racionalmente que es poco probable que se estrelle, pero la angustia que sentimos, los síntomas físicos que experimentamos, son terribles y queremos evitarlos a toda costa. Entonces viene la lucha entre el cerebro emocional y el deliberativo, que quiere controlar lo incontrolable, haciendo que el miedo no se vaya de forma natural, sino que en este intento de

controlarlo, se dispare aún más, por pensamientos anticipatorios y automáticos, y creencias a las que alimentamos sin darnos cuenta. Si tenemos miedo a los aviones, lo más sensato según esto, sería vivir el miedo, dejarlo pasar, sentir su malestar. Porque el temor puede convertirse en un ataque de pánico al intentar controlarlo, crear un miedo peor que el del origen, hacernos perder los papeles y apoderarse totalmente de nosotros. Según Nesse, médico y biólogo evolutivo estadounidense, los trastornos de ansiedad pueden deberse a causas neurológicas, pero lo habitual es que estén asociados a una falta de adaptación a una situación que se supone peligrosa. Por ejemplo, sentir miedo a la oscuridad es un temor primitivo bastante extendido. Esto se puede convertir en un problema cuando lo que nos preocupa son los síntomas físicos –palpitaciones, sudores, pensamientos terribles–, que en realidad son lo que tememos, más que a los monstruos o fieras salvajes e irreales que nuestra mente crea para ponernos a salvo de la noche, como harían nuestros ancestros. Querer quitarnos sus síntomas es lo peor que podemos hacer, porque algo que de forma natural tiende a desaparecer, al forzarlo para que se vaya, lo hacemos paradójicamente más intenso y duradero. Por ese temor al miedo, creamos otro miedo incluso peor.

Qué hacer con el miedo

Nuestra corteza prefrontal es la que nos hace que el miedo no se vaya, pues intenta controlar lo que no es de su competencia. Es el organismo, en su nivel emocional, quien ha creado el miedo, por lo tanto, es el organismo quien tiene que regularlo solo, como hacen normalmente los animales. Pero nuestra corteza prefrontal sí puede hacer algo: dejarle su tiempo para que se marche, una vez evalúe si es necesario o no, y mientras tanto, ¡no hacer nada!

Conocer para qué sirve el miedo, nos hace darle las gracias por protegernos. Conocer cómo funciona y por qué, puede hacernos que lo aceptemos hasta que se regule solo.

Afortunadamente tenemos técnicas para gestionar esta emoción. La

terapia breve estratégica, por ejemplo, está obteniendo muy buenos resultados en fobias y ataques de pánico, porque se centra en bloquear los intentos de control por nuestra parte. Veremos varias estrategias en la parte práctica.

Y por supuesto, el uso de la "visión de la mente", o el mindfulness, puede ser muy beneficioso para observar el miedo sin actuar. Con esta técnica, podemos entender que no podemos vivir sin él, porque forma parte de nuestro sistema defensivo, pero sí podemos aprender a mirarlo desde fuera, observando si es o no irracional. Así dejaremos de cazar fantasmas, y sabremos que cuanto más los cazamos, más se multiplican –puesto que se alimentan con nuestra lucha–, para pasar a aprender a vivir con ellos y ver poco a poco cómo dejan de molestarnos.

La práctica

Ejercicio 10. Este ejercicio está extraído de la terapia breve. Consiste en provocar el miedo conscientemente para superarlo. Paradójicamente, al evitar el miedo, provocamos que sus síntomas se disparen hasta incluso llegar a convertirse en un ataque de ansiedad o de pánico. Parece ser que intentar darle rienda suelta de forma consciente, hace el efecto contrario.

Se propone dejar 20 minutos al día concretos, en el que durante ese tiempo controlado por un despertador o una alarma, se escriba sobre las peores fantasías que se pueda imaginar. Cuando suene la alarma, se dejará de escribir. Si pensamos sobre ello en otro momento del día, diremos: "Cuando llegue la hora, pensaré en eso".

Ejercicio 11. Otro ejercicio de la terapia breve, consiste en escribir, justo en el momento en que aparecen los primeros síntomas, las peores fantasías sobre el miedo que pueda usted sentir o pensar. Es el llamado *diario de a bordo*, técnica propuesta por Paul Watzlawick. Se deberá llevar siempre un pequeño cuaderno donde se anotarán los detalles y circunstancias que rodean a la emoción:

• El día y la hora.
• El lugar.
• El hecho que lo produjo.
• Si está solo o acompañado.
• Cómo se siente y en qué medida le está afectando.

Al anotar estos detalles, se pretende desviar la atención y las ganas de controlar la emoción y de luchar contra los síntomas.

Ejercicio 12. Se propone realizar un relato con los elementos de los cuentos tradicionales: personajes mágicos, pociones, conflictos… El protagonista debe emprender una aventura donde derrote a su mayor enemigo, aquello que más teme, que puede ser simbolizado por algún objeto, animal, o personaje. Se narrará en tercera persona. Si usted siente un bloqueo en alguna parte de la narración, recurra a un elemento o algún personaje mágico de los cuentos tradicionales que lo saque del apuro. El final debe ser positivo o esperanzador.

Ejercicio 13. Póngale cara al miedo. Escriba un diálogo con él para intentar comprenderlo. Enséñele a tranquilizarlo.

Ejercicio 14. Túmbese y haga el ejercicio de relajación antes descrito donde contaba sus espiraciones. Cuando esté relajado, visualice el miedo que siente como un señor muy viejo vestido de guerrero. Ese señor está ahí para protegerle. Ha librado durante milenios millones de batallas que han salvado la vida a sus antepasados y ancestros. Sienta su abrazo y su cobijo. Dele las gracias por los servicios prestados. Dialogue con él. Escuche lo que tiene que decirle. Ese señor le explica que cuando él cree que hay peligro –real o no–, empieza a desatar en su cuerpo el movimiento para la lucha. Le pide que lo deje hacer, que le dé la oportunidad de soltar adrenalina, de aumentar el ritmo cardiaco, o de provocar la sudoración. Si el miedo es real, su actuación será muy útil. Si descubre que sus miedos no son reales, le pide que le deje el tiempo suficiente para que recoja sus armas y se marche. Si no le regala ese tiempo, si le provoca más miedo sentir los síntomas de sus armas, él creerá que el peligro es

mayor y aún las desatará con mayor fuerza, por lo que es posible que genere un ataque de ansiedad o de pánico.

Dele otra vez las gracias y despídase.

La ira

> *Pero qué crudamente fascinantes, María, son las sedientas distancias del rencor. Somos los caballeros de nuestro propio odio. Mas llevamos el oasis en nosotros mismos.*
>
> Francisco Umbral

Las funciones de la ira

La ira es una emoción que activa al organismo para prepararse para la autodefensa y la lucha. También es la consecuencia de una frustración por un deseo no satisfecho, un afán de control, que genera normalmente una sobrecarga. La función de enojo es asegurar la realización de un deseo o necesidad amenazadas.

Muchas veces la agresividad no solo sirve para la batalla, sino para evitarla. Demostrar fuerza, ira, puede ahuyentar al enemigo. Esto lo llevamos en la sangre. Igual que los países fabrican armas en primer lugar, para demostrar su fortaleza y evitar que los ataquen, algunas especies animales, como los chimpancés, fingen ser más fuertes y valientes de lo que son como una estrategia de defensa. Por ejemplo, los estudios de primatólogos como Pablo Herreros Ubalde o Frans de Waal, indican que la colaboración y la paz han sido lo que nos ha hecho sobrevivir como especie. Sin esta tendencia a colaborar y ayudarnos los unos a los otros, hace milenios que hubiéramos desaparecido. Pero según él, los conflictos también son una consecuencia natural de esta tendencia, *son herramientas sociales que nos permiten seguir viviendo en un colectivo*. O sea, la agresividad también puede servirnos para regular el equilibrio de un grupo, que si sabe gestionarla sabia y adecuadamente, estará al servicio de la armonía de todos los individuos.

La ira en la actualidad

Si bien la ira es necesaria en algunos momentos o circunstancias puntuales de la vida de hoy, cualquier problema o situación estresante, o frustración, nos llevan a las mismas respuestas fisiológicas que cuando nuestros ancestros debían pelear contra un animal o contra sus semejantes para sobrevivir. Esta respuesta adrenalínica es excesiva para la mayoría de los problemas de ahora, que no requieren tanta estimulación. Según Norberto Levy: *Al no saber gestionar esa sobrecarga, en lugar de contribuir a la resolución del problema, se convierte en un problema más. El organismo segrega adrenalina y noradrenalina, los neurotransmisores que posibilitan los comportamientos de alerta y actividad, de competición y de lucha*. Poseídos por la furia somos esclavos de sus cadenas y ellas actúan por nosotros. "No era yo", decimos, porque hemos dejado actuar al mamífero que llevamos dentro, por esa tendencia ancestral e innecesaria para ese conflicto menor, que seguramente no tiene nada que ver con la supervivencia. Todos sabemos lo que es perder los papeles sin necesidad y que esa actuación es contraproducente para la resolución de conflictos actuales. En ellos haría falta todo lo contrario: calma, tranquilidad, comunicación reflexiva, escucha… Somos seres que poseemos esta herramienta útil y nos dejamos llevar por ella como si nuestros peligros fueran similares a los de nuestros ancestros, pero nuestros peligros son que nuestros hijos hagan los deberes para que lleguen a ser responsables e independientes, que nuestra pareja piense o haga lo que nosotros queremos, que el coche de al lado no se salte un stop… Nuestra ira se desata en la mayoría de los casos por situaciones que no requieren esa respuesta y que a menudo agravan el problema o engendran otros.

De esta emoción interior se entiende que los deportes competitivos tengan tanto éxito. Responden a una emoción básica que antes servía para sobrevivir, para luchar contra enemigos, y que ahora seguimos teniendo, canalizada en otro objetivo. Como dijo George Orwell: *El deporte competitivo es como una guerra sin balas.* Lo triste es cuando

perdemos de vista que esta vez no hay guerras, que es solo un juego, y se desate, como a veces oímos en las noticias, una ola de agresiones provocadas por él.

La ira y las creencias

Según Marina, la furia es beneficiosa para los mamíferos no humanos. No tiene contradicción en su sistema de creencias, ni engendra más ira influenciada por ellas. Pero con nuestro cerebro múltiple los humanos podemos mezclar la agresividad con las creencias y alimentarla más de lo necesario.

En situaciones conflictivas, normalmente echamos la culpa a los demás de lo que nos pasa como si tuvieran en sus manos el poder de activar la ira en nosotros. Personalizamos sus comportamientos y quisiéramos controlarlos. Como no podemos resurge en nosotros esa ira ancestral que luchaba por establecer el equilibrio. Entonces actuamos como antaño, defendiéndonos o luchando. Es un método muy primitivo para hacerlo, pero es lo primero que nuestra naturaleza opta por hacer y es muy fácil dejarse guiar por ella. La tenemos tatuada en nuestra memoria emocional y genética. El mecanismo es: nos entran ganas de hacer daño cuando en nuestra imaginación vemos el obstáculo como una amenaza, como algo que tiene un propósito de hacernos daño o de algo que quisiéramos que se comportarse de otra manera y no podemos controlar.

De este modo personalizar lo que nos hacen o los acontecimientos externos, creer que los otros actúan para molestarnos, es una costumbre ancestral que potencia la salida de la furia. Esta es una de las razones por las que personalizamos los conflictos. Porque incita a imaginar lo que el otro quería hacernos. Las neuronas espejo nos capacitan para esto, para leer las mentes ajenas. Pero, aunque nos vino bien para sobrevivir, esto no significa que sea infalible. A veces nos equivocamos, suponemos, malinterpretamos comportamientos, damos por sentado intenciones erróneas, las mezclamos con creencias… De esta forma, si nuestro hijo no nos hace caso, creemos

que se está burlando de nosotros, que nos ningunea, que lo hace para fastidiarnos. Esta creencia genera furia, porque personalizamos lo que pensamos que es una agresión y lo vemos como una ofensa contra nuestra persona. Realmente todo esto es una distorsión de la realidad. La realidad es que nuestro hijo está en la edad de contradecirnos, de calibrar nuestros límites y los suyos o que no nos ha escuchado o que no quiere hacernos caso porque no ha encontrado un motivo para hacerlo. Descargando la ira contra él seguramente no se solucionará el problema. Puede que después de la descarga, nos haya hecho caso, pero a costa de una herida emocional, de la rotura de un lazo, de la enseñanza de una herramienta que luego nuestro hijo usará también en su vida sin gestión ni control.

El contagio de la ira

Cuando alguien desata su ira contra nosotros, nos sentimos amenazados y como consecuencia actuamos de igual manera. Nos atacan y nuestro instinto nos hace atacar; es una rueda que se retroalimenta. Imaginar lo que el otro nos quería hacer activaba la reacción y así se alimenta la destrucción mutua. Por esta razón es por lo que normalmente sentimos un contagio emocional cuando alguien nos trata con furia o ira. Las neuronas espejo nos capacitan para contagiarnos emocionalmente.

Sin embargo, hay algo que nos puede hacer evitar el conflicto. Es normal que las neuronas espejo nos hagan contagiarnos de las emociones de los demás, en este caso de la ira, pero no pensemos que la culpa de nuestra ira la tienen los demás. Porque lo que en realidad sentimos cuando estamos en conflicto es simplemente esa ira nuestra que llevamos en los genes desde hace siglos y que nos pertenece. Si no estuviera en nuestro interior jamás podrían contagiárnosla, no sabríamos qué es lo que le está ocurriendo al otro. Es nuestra ira la que sentimos. Y con ella, sí podemos hacer algo. La de los demás no podemos gestionarla. La nuestra sí.

Qué hacer con la ira

Si somos conscientes de dónde viene y adónde puede llevarnos, podemos aprender a no dejarnos llevar por ella y a no dejar que nos la contagien, o al menos, pararnos antes de actuar. Podemos sentirla y desde fuera pensar: "No puedo controlar la situación, por eso siento ira", o "la ira que siento me la han contagiado. No voy a vivir la ira de otro".

Hay un cuento de Jaume Soler y Mercè Conangla en su libro *Aplícate el cuento*, que nos lo hace comprender muy bien:

Explica el columnista Sidney Harris que, en una ocasión, acompañó a un amigo suyo a comprar el periódico. Al llegar al quiosco su amigo saludó amablemente al vendedor. El quiosquero, en cambio, respondió con modales bruscos y desconsiderados y le lanzó el periódico de mala manera. Su amigo, no obstante, sonrió y pausadamente deseó al quiosquero que pasase un buen fin de semana. Al continuar su camino, Sidney le dijo:

—Oye…¿Este hombre siempre te trata así?

—Sí, por desgracia.

—Y tú, ¿siempre te muestras con él tan educado y amable?

—Sí.

—Y, ¿me quieres decir por qué tú eres tan amable con él, cuando él es tan antipático contigo?

—Es muy fácil. Porque yo no quiero que sea él quien decida cómo he de comportarme yo.

Afortunadamente tenemos una corteza prefrontal, un cerebro deliberativo que puede inventar alternativas, técnicas y estrategias para no dejarse llevar por la ira. Mirarla desde fuera sin juzgarla, y verla como algo natural, nos podría llevar a reconciliarnos con ella, darle las gracias por los servicios prestados y gestionarla para no dejarnos llevar por sus impulsos, reflexionando si es útil o no sentirla. Nos haríamos un favor a nosotros mismos y a los que nos rodean.

La práctica

Ejercicio 15. Responda por escrito a estas preguntas:

—¿Cuáles son las cosas que le hacen enfadar? Elabore una lista con todas ellas.

—De ellas, ¿cuáles son las que le hacen perder los papeles?

—¿Qué acciones emprende cuando esto sucede? ¿Qué síntomas físicos percibe dentro de sí?

—¿Qué consigue cuando actúa así? ¿Qué respuesta provoca en los otros? ¿Soluciona el problema o lo empeora?

—¿Qué otras alternativas tiene para expresar su enojo? De cada uno de los elementos de la lista que ha elaborado al principio, habrá que encontrar una alternativa de actuación y expresión diferente a la que se ha tomado hasta ahora, más sana y menos dañina.

Ejercicio 16. Escriba dos relatos. En el primero, habrá que contar la experiencia de una discusión o conflicto con alguien, redactando la narración en primera persona, donde sea usted el protagonista. Recreará los diálogos y las circunstancias de la discusión. También podrá expresar sus sentimientos durante la disputa.

En el segundo relato habrá que hacer lo mismo, pero esta vez el protagonista será el otro, que contará en primera persona su visión de los hechos, recreará también los diálogos y expresará cómo se siente.

Ejercicio 17. Cuando queramos mantener una conversación con alguien y prevea que ella pueda generar conflicto, o cuando no se sepa cómo comunicar, o se crea que no nos van a comprender, o que nuestras emociones van a desbordarse…, se escribirá cada uno de los puntos que se desea transmitir, de la forma más respetuosa posible, para prever los posibles argumentos que nos podemos encontrar durante la conversación y las implicaciones emocionales. Ya sabemos que cuando comunicamos, a veces podemos ofender directa o indirectamente a la otra persona, y que esto no favorece la comunicación, sino que la empeora. Si hacemos este ejercicio

previamente a una posible discusión, podemos adelantarnos a esas emociones, y reflexionar sobre la manera mejor de comunicarlas.

La culpa

Tener la conciencia abierta, significa que aceptemos lo que sucede sin vernos arrastrados por ninguna actividad juzgadora.

Daniel Siegel

Una culpa funcional y una culpa disfuncional

La culpa es una emoción que sirve para reparar los errores que cometemos. Es el regulador de nuestras equivocaciones. Conocemos un error por la culpa que genera. Es un recurso evolutivo que se encarga de restablecer el equilibrio y enmendar el daño que se haya hecho, para no volver a hacerlo. Los errores, en un mundo brutal como el de hace milenios, se pagaban muchas veces con la muerte, por lo que nos vino fenomenal desarrollar este mecanismo emocional para no volver a cometerlos, percatarnos de ellos y actuar en consecuencia. Está enfocada en la acción y trata de hacernos contestar a tres preguntas esenciales: ¿Qué has hecho?, ¿qué has aprendido? y ¿cómo puedes repararlo o cómo actuarías la próxima vez?

Esta emoción no es exclusiva de los humanos. Los primates y otros mamíferos también nacen con ella. Bully, uno de los perros de Konrad Lorenz, un famoso etólogo, mordió la mano de su dueño cuando este intentó poner fin a una pelea entre más perros. Aunque no le riñó, y a pesar de sus intentos de tranquilizarlo, Bully se pasó abatido, avergonzado y culpable varias semanas. En la manada, un error así, hacer daño a quien está por encima del orden de jerarquía, podía significar la expulsión o la muerte. La culpa viene integrada en nuestro sistema emocional desde muy antiguo. Es una forma de castigarnos a nosotros mismos para no volver a cometer un error. Ella ajusta nuestro comportamiento y nos empuja a hacerlo mejor en el futuro. Esta es la culpa funcional o sana.

Pero hay una culpa disfuncional, fruto de estos cerebros que habitan en nosotros, que compiten y que nos hacen no perdonarnos y no centrarnos en el error, sino en el yo. El remordimiento sano, entonces, va dirigido a la acción, no al yo.

Por ejemplo, un niño de 11 años está jugando con su primo de siete, y sin querer, lo tira al suelo haciéndole daño. Se siente terriblemente culpable. Tiene dos opciones: una es aprender del error para tener más cuidado la próxima vez y otra es dirigirse a su yo, etiquetándolo y criticándolo por lo que ha hecho, con frases tales como: "Soy tonto, soy un monstruo, no voy a jugar nunca con él…". Como siempre, los mensajes que recibimos del cerebro más evolucionado es el que no deja regular sanamente la culpa. Si somos un adulto que sabe para qué sirven las emociones, le diremos a ese niño que la culpa está diseñada para aprender de los errores y le preguntaremos qué ha aprendido de la experiencia. Él contestará que ha aprendido a tener más cuidado la próxima vez, pero que se siente fatal. Entonces se le puede explicar que la culpa es como un castigo, que es desagradable para que pensemos en el error, y que si la dejamos, se irá dentro de un rato de forma natural, porque ya ha aprendido lo que tenía que aprender.

Cuando nuestra culpa es dirigida al yo, pierde la utilidad para la que está diseñada. Y no puede completar el proceso. Como veremos en el siguiente capítulo, el cerebro deliberativo puede empezar a etiquetarnos, a culparnos, a exigirnos perfección, y la culpa se mezclará con nuestras creencias, por esa tendencia natural de simplificar e interpretar el mundo en base a ellas.

Si creemos que comer chocolate es una debilidad por nuestra parte, generaremos culpa cuando lo hagamos. Si nos dirigimos al yo, caeremos en la simplificación que nos lleva al etiquetado y que nos hace decir: "Soy tonto" o "soy débil". Pero una debilidad en algunos momentos de nuestra vida, no indican una forma de ser. Entonces la culpa se ha centrado en la idea del yo que nos hacemos por algo que no nos define totalmente. Identificarnos con algunos de nuestros actos, nos alejan de la realidad de nuestra totalidad como seres humanos.

De esto puede deducirse que si un niño es etiquetado continuamente por sus cuidadores, creerá que él *es* de esa forma, puesto que la credulidad de esa etapa y la creencia de que los padres son los dioses que lo saben todo sobre el mundo, les hace creerlo fehacientemente. Entonces su conducta estará determinada por la etiqueta. Si esta es negativa, podría hacer mucho daño. Si estas etiquetas están bañadas de culpa, porque los padres la han introducido en sus conversaciones –por ejemplo: "Has hecho daño a tu primo. *Eres* un irresponsable–, o se la han hecho sentir indirectamente, los diálogos interiores futuros de ese niño estarán basados en ella. Es muy importante entonces, establecer diálogos con los niños basados en la tolerancia, la comprensión, el respeto y el perdón. Esto favorecerá que de adultos no caigan en la trampa de una culpa que no sirve para nada, salvo para obstaculizar una imagen más realista de sí mismos.

La autoexigencia

Creencias tales como: "Tengo que ser perfecto, no puedo cometer errores", nos hacen sentir culpables, porque la realidad de nuestro comportamiento humano no pueden ajustarse siempre a ellas. Por lo que sabemos del mundo, lo general es que haya una gran variedad de comportamientos y actitudes que dependen, no solo de cómo sepamos hacer las cosas, sino de nuestras infinitas circunstancias. Esta perfección imaginada, exigida y permanente, nunca se produce. Con el listón de esa creencia, la culpa está asegurada, y puede convertirse en autoexigencia, de tal manera que nos exijamos a nosotros mismos en esos diálogos interiores, de forma tirana y déspota, cómo tenemos que *ser* o comportarnos. Esa voz puede transformarse en nuestro peor enemigo, porque ya sabemos lo mal que nos sentimos cuando alguien –en este caso nosotros mismos–, nos falta el respeto. Y también sabemos que cuando eso sucede, no estamos favoreciendo que hagamos las cosas bien, sino a veces todo lo contrario. La autoexigencia genera rencor, odio, bloqueo, inferioridad, y nos resta eficacia. Por lo tanto, esta actitud va en contra de lo que queremos, de

esa búsqueda de excelencia y supuesta perfección.

Pensamos que si hay error, es que somos unos fracasados o poco válidos, cuando la realidad es que dentro del fracaso seguramente no todo ha sido erróneo, como cuando a Edison le preguntaron si no se desanimaba después de más de 1.000 intentos de hacer una bombilla, a lo que él contestó: *¿Fracasos? No sé de qué me hablas. En cada experimento descubrí un motivo por el cual una bombilla no funcionaba. Ahora ya sé mil maneras de no hacer una bombilla.*

La mayoría de las personas no nos rechazan por cometer errores, porque quienes nos conocen de verdad nos miran en nuestra totalidad. Las personas que sienten afecto verdadero por nosotros no nos clasifican como si fuéramos un catálogo de virtudes o defectos, equivocaciones o aciertos. Nos quieren tal y como somos, y sobre todo por los lazos que nos unen a ellos. Y sabemos además que cuando amamos de verdad a alguien, también lo queremos tal como es.

La realidad

Como ocurre con las demás emociones, son las creencias –inculcadas o autoinculcadas– las que se inmiscuyen en el trabajo de la culpa reparadora. Ese cerebro que piensa se hace con el mando e invita al sentimiento a aparecer sin justificación ni necesidad.

En el capítulo siguiente veremos que nuestra mente tiende a centrarse en la etiqueta, a perder la perspectiva de nuestra totalidad de acciones, pensamientos y sentimientos. Pero si nos situamos en el centro, o sea, en la posición más realista que podamos, veremos que nos comportamos a veces de una forma y otras veces de otra, totalmente opuesta.

El verbo *ser* denota una estructura mental cómoda, fácil y simplista que, como veremos, tiende a hacernos la vida más fácil y controlada, pero que también nos distorsiona la realidad de nuestra totalidad. Ni siquiera estamos en el mismo estado mental ni veinte minutos seguidos. Si nos identificamos con solo un acto concreto, estaremos

perdiendo de vista los demás momentos en que nos hemos comportado de la manera contraria. Por ejemplo, podemos tener momentos en los que metamos la pata con nuestras equivocaciones, pero si por ellas nos colocamos el cártel de "tonto" o "inútil", difícilmente nos daremos cuenta de cuántas veces hemos tenido ideas brillantes, o hemos solucionado algún problema de forma efectiva e inteligente. O si nos creemos malvados, cualquier acto podría impulsarnos a sentirnos culpables: "Esto lo he hecho porque soy malo", filtrando aquello que confirme lo contrario. Esas tendencias mentales nos llevan, como analizaremos en el próximo capítulo, a caer en distorsiones mentales.

Qué hacer con nuestras culpas

Es también nuestra corteza prefrontal la que puede dirigir estos pensamientos o esta actitud de control disfuncional. Ser conscientes de cuándo la culpa se dirige al yo y cuándo a la acción. Y hacernos las preguntas correspondientes: ¿Qué he hecho?, ¿qué he aprendido?, ¿cómo puedo repararlo o cómo actuaría la próxima vez? Salirnos de nosotros mismos ayuda a activar a la conciencia y en ese distanciamiento, gestionar esas emociones. Decirnos: "Me he comportado así, pero no *soy* así", "he tenido un error pero puedo perdonarme", "intentaré no hacerlo más o hacerlo mejor la próxima vez". O sea, se trata de tratarnos a nosotros mismos tal y como queremos que nos traten los demás, sin ser nuestros propios tiranos, con respeto, comprensión y tolerancia, querernos *sin* condiciones, estar atentos al verbo *ser* cuando aparezca en nuestra cabeza, tan inmovilista, y sustituirlo por *comportarse* o *sentirse*.

Pensar que valemos más o menos en función de nuestros logros o capacidades o cualidades, es ver peligrada nuestra autoestima, que siempre dependerá de nuestras etiquetas, de si nos vemos o no nos vemos perfectos, o de que hagamos o no las cosas bien. Y lo que es peor, estaremos siempre intentando ser perfectos a los ojos de los demás intentando que nos quieran por ello.

Pensar que comportarnos de una manera determinada nos hace ser mejores o peores, y sentirnos culpables o envanecidos por ello, es un problema de creencias. Les dedicaremos una atención especial en el capítulo siguiente.

La práctica

Ejercicio 18. Detrás de la culpa disfuncional hay una autoexigencia.

Redacte un diálogo entre su juez interno y usted. Imagine que su juez desconoce cómo se siente cuando es culpado o criticado por él, o cuando le falta el respeto con exigencias y críticas. Dígale cómo quiere ser tratado. ¿Qué le responde él?

Ejercicio 19. Elabore un poema que tenga dos estrofas. La primera empezará por *Me perdono cuando…* y la segunda por *Me comprendo cuando…* Por ejemplo:

> *Me perdono*
> *cuando me equivoco,*
> *cuando se me olvida un cumpleaños,*
> *cuando no hago las cosas perfectas,*
> *cuando boicoteo mis relaciones,*
> *cuando no atiendo a mis preferencias.*
> *…*
> *Me comprendo*
> *cuando siento tristeza por perder una ilusión,*
> *cuando me enfado sin demasiados motivos,*
> *cuando aún no consigo dejar de fumar,*
> *cuando idealizo lo que no tengo.*
> *…*

Ejercicio 20. Escriba una lista de cosas que se permitiría hacer si no se sintiera culpable. Comenzará por: *Si no me sintiera culpable…* A continuación, escriba un poema que comience por: *Me doy permiso para…*

La tristeza

Vivir es encuentro y despedida.

Pilar Varela

No puedes impedir que los pájaros de la tristeza vuelen sobre tu cabeza, pero puedes impedir que hagan un nido en tus cabellos.

Proverbio chino

Para qué sirve la tristeza

La tristeza, esa emoción que consideramos tan negativa, es también útil y evolutiva. Ella viene a nosotros cuando sentimos una pérdida, del tipo que sea. Cuando una pareja se rompe, cuando muere un ser querido, cuando nos despiden del trabajo, cuando recordamos la juventud perdida, cuando se nos frustra un sueño, una ilusión, cuando perdemos la salud, el estatus, el monedero, el sol, o aquel collar tan especial que nos regaló nuestro primer amor, viene la tristeza para inundarlo todo con su negrura.

Esta emoción es la reguladora de nuestro duelo, la que hace que lo elaboremos, que nos refugiemos en nuestro interior hasta que lo asimilemos y las fuerzas vuelvan a nosotros. Digamos que su función es regalarnos el tiempo y la introspección necesaria para reconstruir nuestra vida sin aquello que hemos perdido. Ella nos hace compadecernos de nosotros mismos y reparar la pena. Por ello, los especialistas en el duelo, dicen que la depresión que origina es del todo natural, y que esforzarse por negarla o por evitarla es contraproducente, puesto que de esta forma, no procedemos a su elaboración y posterior superación. Es sano vivir la tristeza. Hay que darle su tiempo.

Hay que tener en cuenta que, como ya hemos visto, los recuerdos

son activados por el contexto. Esto significa que cuanto más unidos estemos al contexto que hemos compartido con la persona que se ha ido, más la recordaremos. Por ejemplo, no es lo mismo perder a alguien que comparte con nosotros la mayoría de nuestro tiempo, que a otra a la que vemos con menos frecuencia. Por esa conexión entre el recuerdo y su contexto, cada vez que hagamos algo que antes solíamos hacer juntos o cada vez que estemos en algún lugar donde hayamos ido con esa persona, el recuerdo se activará y la añoraremos. Saber que esto es así, nos hará permitirnos el tiempo necesario para que estos contextos se llenen con nuevos recuerdos, fruto de las nuevas circunstancias. También nos hará aceptar a la tristeza y cobijarnos en nuestro refugio interior cuando lo necesitemos.

La introspección y el dolor derivados de esta emoción, no es tan negativa para la mayoría de mamíferos no humanos. Ellos sienten la tristeza y pueden permanecer un tiempo apáticos, incluso retirados del grupo, pero una vez elaborada la pérdida, vuelven a él como si no hubiese pasado nada, reconstruidos.

Cuando se convierte en sentimiento

Pero los humanos somos diferentes. Esta emoción, que en principio puede ser útil, es la que más daño puede hacernos cuando se convierte en sentimiento, o sea, cuando somos conscientes de ella y nuestra corteza prefrontal comienza a interpretarla. No es de extrañar que desde la tristeza, nuestras creencias sean del todo grises, angustiosas, extremas o desgraciadas, pero esto forma parte del proceso de la emoción, igual que las tos forma parte del resfriado.

Hay que darle tiempo a la emoción y al pensamiento para que se regulen. Sin embargo, si intervenimos, dándoles vueltas a esos pensamientos, repitiéndolos, llegarán a automatizarse y será más difícil que el organismo vuelva a su estado natural. El cerebro buscará causas, razones, generará culpas, responsabilidades, analizará una y otra vez lo que ha pasado. Las creencias originadas pueden hacernos muy desgraciados y no favorecer que la emoción se vaya sola, una vez

cumplida su labor de purificación y reconstrucción. Entonces nos sumimos en un estado de tristeza crónica, que puede llevarnos a una depresión profunda.

Con el estado de tristeza instalado en el cerebro, miramos todo a través de ella y empezamos a interpretar: "Todo es tan triste", "no hay salida", "nada tiene sentido", "no tengo ganas de nada", "hasta esta hoja cayendo del árbol me produce tristeza", "no voy a salir nunca de este pozo", "el mundo es un valle de lágrimas", "¿por qué a mí?"… Entonces, aquello que ha causado la tristeza, pasa a segundo plano y estamos más preocupados por nuestro estado anímico y nuestros pensamientos repetitivos, que por aquello que perdimos.

Por eso los psicólogos cognitivos, como Ellis, Beck o Burns, afirman que la depresión está producida por distorsiones cognitivas, que son interpretaciones automáticas y normalmente negativas de la realidad. Estas creencias –como estudiaremos en el siguiente capítulo–, serán la causa de que veamos el mundo en base a ellas. Son peligrosas, porque lo que sucede a nivel cognitivo tiene el poder de ejercer una gran influencia sobre nosotros, nos hace creerlo, seguirlo, darle un baño de verdad. *Si su comprensión sobre lo que está sucediendo es exacta, sus emociones serán normales y se irán como han venido. Si su percepción está enmarañada, distorsionada, su respuesta emocional será anormal. Es la diferencia entre la tristeza totalmente funcional y depurativa y la depresión,* afirma Burns. Y como dice el psiquiatra Daniel Siegel: *Cuando actuamos en modo automático, la conciencia se cree lo que percibe*. Él dice que estos pensamientos automáticos y repetitivos de la depresión no reflejan la realidad, que son *simples actividades de la mente*.

Aparte de esto, como explicamos al comienzo de este capítulo, si asociamos un pensamiento con la tristeza, o sea, si el contexto de un pensamiento que tuvimos en un pasado fue un estado anímico, a causa de la memoria contextual, cada vez que lo traigamos a la cabeza, sentiremos la emoción, y viceversa. Por ejemplo, si después de una pérdida, como una relación de pareja, nuestra mente genera pensamientos como: "No voy a encontrar nunca a nadie", "qué mala

suerte", "siempre meto la pata en mis relaciones"…, cada vez que sintamos tristeza, aparecerán automáticamente esas creencias, que no son más que sonidos del pasado, además probablemente distorsionados. Y si ese pensamiento, a base de repetición, lo automatizamos, volverá con él la tristeza una y otra vez. Esta es una de las razones por las que cuesta salir de la depresión, porque caemos en un bucle, en una cadena, que cuantas más vueltas dé, más grande se hace.

Percibirlos como huellas residuales de unas conexiones neurales pasadas, sería un paso importante para reconocer cuándo esas creencias son realistas o no, sobre todo para no seguirlas demasiado tiempo –son basura mental en la mayoría de los casos–, y para no actuar en base a ellas.

La práctica

Ejercicio 21. Después de una pérdida, es muy reparador escribir cartas a la persona que se marchó, hasta que no tengamos necesidad de hacerlo. Si alguna de esas cartas contienen preguntas, o siente la necesidad de obtener respuesta, resulta muy beneficioso escribir la posible carta que esa persona podría escribirle. En ella, se descubren ideas muy valiosas que pueden servir para elaborar de forma más sana el duelo.

Ejercicio 22. Redacte una carta de agradecimiento al dolor por los servicios prestados. Dígale cómo va a rehacer su vida ya sin él y cuáles son los recursos de los que dispone para hacerlo. También dígale que a partir de ahora, buscará otros métodos para aprender, y que cuando él decida venir de nuevo, le dejará estar en usted un tiempo hasta que otra vez se reconstruya.

Ejercicio 23. Este ejercicio está basado en las estrategias de la terapia breve. Está pensado en casos de depresión, cuando los pensamientos repetitivos que tienen que ver con esta patología –como "no me lo quito de la cabeza", "no voy a mejorar nunca", "todos están

mejor que yo", "por qué me pasa esto a mí", "qué desgracia más grande"…–, están automatizados y vienen a la mente continuamente. Incluso aparecen aquellas imágenes que recuerdan los acontecimientos dolorosos una y otra vez. Consiste en dejar –observar– estos pensamientos e imágenes cuando aparecen durante el día, para darles rienda suelta solo durante veinte minutos diarios, que usted previamente decida. Esto lo controlará con una alarma o un despertador. Durante ese tiempo, usted podrá llorar, quejarse, pensar, o escribir todas sus tristezas y preocupaciones. Cuando suene, deberá parar y dejar sus pensamientos para mañana a la misma hora. Mientras tanto, solo obsérvelos cada vez que aparezcan, sin juzgarlos ni seguirlos.

Ejercicio 24. Este ejercicio complementa al anterior. La terapia cognitiva propone este ejercicio en casos de depresión y obsesión.

Se trata de observar la mente y estar atentos a los pensamientos que se relacionan con estas patologías. Tenga a mano un cuaderno para anotarlos. Cuando alguno se repita, apunte una cruz o una línea a su lado. Hágalo cada día, así aprenderá a distinguirlos y a ver la frecuencia con la que aparecen. Al principio no se sorprenda si parecen aumentar los primeros días. Esto sucede porque cada vez está más atento a ellos y ejercitado para advertirlos. A medida que pase el tiempo, notará que van disminuyendo. Tenga en cuenta que estos pensamientos pueden estar relacionados con la enfermedad, no con el problema que la ha causado. Por ejemplo: "No voy a quitarme nunca esta depresión", "siempre estoy pensando en lo mismo", "soy una persona triste", "con lo bien que yo estaba hace unos meses".

Después de anotar durante el día los pensamientos que se repiten, se debe escribir por cada uno de ellos, aquellos más racionales que puedan sustituirlos. Por ejemplo, si hemos anotado: "Esto no se me va a quitar nunca", habrá que escribir cualquier otro que cuestione la creencia, como: "Las emociones, si las dejo, son efímeras". Este ejercicio sirve para educar y ampliar la mirada.

La envidia

> *¿Cómo puede saber un cerebro si hay algo a lo que merece la pena aspirar? Bueno, puede mirar a su alrededor y ver cómo les va a otras personas. Otras personas sujetan tu balanza del bienestar.(…)*
>
> *Nuestro sentido de la felicidad está siempre calibrado con respecto a otras personas.(…)*
>
> *A un recolector-cazador paleolítico no debería preocuparle no tener zapatillas de deporte, calefacción central o penicilina.*
>
> Steven Pinker

Por qué envidiamos

Ya hemos visto que el cerebro no está diseñado para vivir en un sitio concreto, puesto que no sabe dónde va nacer. Si en África, donde puede comer bayas o frutos, o en el Polo Norte, donde tiene que basar su alimentación en el pescado. Entonces el cerebro, ¿cómo sabe lo que tiene que desear? Muy fácil, usa una técnica siempre útil y bastante sencilla, gracias a esa capacidad de imitación: mirar lo que tiene el otro. Esa es la explicación de por qué un niño va a preferir la pala del otro a su propia pala, cuando está en el parque. No es símbolo de egoísmo o capricho. El niño está respondiendo a una tendencia ancestral e inconsciente: "Miro a ver qué tiene el otro y así sé qué debo desear y qué puedo conseguir". Mirar lo que tiene el otro, le hace a la mente idealizar el objeto del deseo –puesto que la experiencia mental es pura y selectiva–, imaginar que el otro es feliz con él, "leer" su mente e impulsarnos a imitarlo. Le damos realidad a lo que ocurre dentro de nosotros y enseguida pensamos que lo deseamos.

Esta técnica fue muy útil para la supervivencia, porque aseguraba

el aprendizaje y la adaptación al medio, la comida o las estrategias. Y es el principio básico de la envidia, que es evolutiva y nos ha sido muy valiosa para saber qué había que conseguir en el mundo donde nacíamos.

La envidia también está unida al sentido de justicia que llevamos incorporado –muchos primates también lo tienen–, y que nos impulsa a tener los mismos derechos que los demás. Oímos muchas veces en boca de nuestros hijos: "Su trozo de pizza es más grande que el mío. No es justo". En estudios con chimpancés se ve que muestran la llamada "aversión de desigualdad". En un conocido experimento, pedían a dos chimpancés que hicieran una tarea a cambio de un pepino. Todo iba bien hasta que a uno de ellos le cambiaban el premio y le entregaban uvas, manjar preciado entre estos primates. Entonces, el que aún recibía pepinos, en palabras de Frans de Waal, *se ponía nervioso, tiraba al suelo sus verduras y se declaraba en huelga. Un alimento perfectamente apetecible es rechazado solo porque un compañero obtiene algo mejor*. A los perros y otros mamíferos les ocurre lo mismo. Frans de Waal concluye: *La justicia y la igualdad deben contemplarse como capacidades antiguas, unidas a la necesidad de preservar la armonía frente a la competencia de recursos.* Esta es una forma de asegurar el equilibrio de una comunidad. No es de extrañar que en una sociedad marcada por los abusos o las desigualdades, las personas se rebelen y quieran una sociedad más justa. Lo llevamos en los genes. Cuando los abusos se radicalizan y la mayoría de los miembros de una comunidad pasan hambre y ven cómo unos pocos se reparten todo el botín, es cuando viene la revolución.

La envidia entonces no solo nos sirve para saber qué tenemos que desear para sobrevivir, fijándonos en lo que tienen los demás, sino que también contribuye a regular la injusticia.

Lo negativo de la envidia

Nuestra especie es profesional señalando lo que no tiene.

Ese dolor por el contraste entre lo que el otro tiene y nosotros no, es lo que lleva a querer buscar el alivio a la insatisfacción que nos da no tenerlo, y a luchar por conseguirlo. Por esa razón, en un mundo como el nuestro, en el que continuamente estamos rodeados de objetos, metas, modas, tecnología punta, desigualdades y otros tantos etcéteras, estamos más que nunca gobernados por la mano de la envidia, luchando ciegamente por equiparamos o superar a los demás en calidad de vida, objetos o actitudes y capacidades. Pero nuestro cerebro se formó en otras sociedades, con muchas menos cosas que desear. Esa es la razón por la que en países pobres, cuyos miembros poseen pocas pertenencias, el deseo por conseguir lo que tiene el otro se ve reducido, y con él la insatisfacción constante y la lucha. No digo que sean más felices, pero sí que tienen que luchar menos por conseguir lo que tienen los demás. Y esto les libera de buena parte de estrés, autoexigencias e insatisfacciones varias. Es por lo que el refrán "mal de muchos consuelo de tontos", no goza de razón en su última parte. Está en nuestra naturaleza –no en nuestra torpeza–, sentirse más relajado cuando los otros no tienen lo que nosotros mismos tampoco podemos tener. Cuando el drama se extiende alrededor, se nivela la comparación, nos igualamos a los demás y nos liberamos de parte de la inquietud, al menos de la relacionada con querer conseguir la suerte de los que nos rodean.

Esta tendencia, sin un razonamiento por nuestra parte, puede llegar a ser cada vez más inútil y destructiva, porque en países desarrollados pocas veces se usa para algo de verdad necesario. Pero seguimos regidos por las mismas reglas, seguimos mirando al vecino, en la actualidad, no para saber si tenemos posibilidad de comer zanahorias o nueces, sino para desear lo que él posee, el coche más grande, la mujer o el hombre más guapo, el trabajo mejor visto, mejor pagado, etcétera. Nuestro cerebro no distingue este desear un plato de comida o un bolso de moda. Y si bien es cierto que es la envidia la que nos hace avanzar a través de imitar a los demás y nos empuja a conseguir una sociedad más justa, en esta época de objetos múltiples y

metas variadas, habría que fijarse en cuál es el objetivo, si de verdad nos es necesario, si lo deseamos realmente y si nos hace verdaderamente felices. Si es así, luchemos por conseguirlo, si no, no caigamos en su trampa. Porque en la actualidad hay demasiadas necesidades sospechosas de ser falsas: el consumismo atroz nos hace desear todo lo que vemos y todo lo que es posible conseguir. Y los medios de comunicación saben cómo explotar esta tendencia, que en realidad está diseñada para la supervivencia, y que ahora nos hace perseguir sueños vacíos y efímeros. Y cuánta fuerza tienen esos sueños. A menudo las armas más poderosas son aquellas que se basan en aprovechar nuestras tendencias más arraigadas en beneficio del poder, para mantenernos ciegos, enjaulados y manejados al antojo de donde nos quieran llevar.

Las actuaciones de la envidia. La competitividad

A la deriva, sin mando sobre nuestra envidia, podemos caer en la trampa de actuar en función de nuestros deseos. Es fácil dejarse llevar por las estructuras que nos exigen determinados y a veces destructivos comportamientos con nuestros iguales, queriendo arrebatarles lo que tienen o queriéndolo conseguir a toda costa, como si la supervivencia dependiera de ello. Por eso, a veces hasta nos puede llevar a desear destruir los logros de los otros, en un intento de aliviar la necesidad de conseguir lo que tienen. *El deseo de destrucción del otro o de sus logros no es el objetivo central de la envidia. Es la eliminación del contraste cuya percepción produce un dolor insoportable*, escribe Norberto Levy. Para quitarnos la necesidad de poseer lo que tiene el otro, o sea, la inquietud y la lucha que supone tener que conseguirlo o superarlo, a veces minusvaloramos aquello que posee. “No sé por qué la miráis tanto. No es tan guapa”. O atacamos su imagen directamente: “Habrá que verla recién levantada”.

La posición en la jerarquía –asociada al poder adquisitivo en los humanos– puede marcar la diferencia entre la vida o la muerte para todos los animales, escribe Pablo Herreros Ubalde. Porque no solo queremos

tener igual que los demás. Normalmente queremos tener más. Esto significaba hace miles de años, obtener privilegios o pertenecer a un rango superior en la manada. Tener más que los demás, conseguir más metas, tener más cualidades, ser más aptos que los otros, nos daba seguridad y confianza en nosotros mismos, cualidades importantes en una sociedad que debía luchar por el alimento o la aceptación. Y también nos aseguraba que compitiéramos con nuestros hermanos para conseguir un trozo de comida, con nuestros compañeros de igual sexo por la hembra o el macho, o con los demás miembros del grupo para conseguir territorio… Por eso, estamos diseñados para la rivalidad y la competitividad. Esto, unido a desear lo que tiene el otro, nos empuja a un torbellino de lucha e insatisfacción. Afirma el psicólogo Ronald Siegel: *Como estamos cableados para compararnos constantemente con los demás, estos sentimientos de inadecuación pueden acabar coloreando realmente nuestra existencia. Subyacen a un montón de porfías competitivas e incluso a la experiencia de eso que los alemanes llaman la schadenfreuden o regocijo secreto por el mal ajeno.* Por ese motivo, la naturaleza se encarga de estimular la adrenalina y la descarga de serotonina que nos da la lucha, con el consecuente placer que conllevan. Es difícil huir de la competitividad.

Aparte de esto, si todos aspiráramos a tener igual que los otros, no avanzaría el mundo. Nos habríamos quedado con la manzana que le vimos comer al vecino. Aspirar a algo más fue muy eficaz en la supervivencia. Nos ayudó a avanzar. Y aún seguimos regidos por las mismas leyes, con deseos más sofisticados y menos necesarios, que como efecto colateral, nos llevan a la insatisfacción constante. Como afirma el economista Richard Layard en una entrevista: *Obviamente, para quienes viven con un sueldo mínimo, un aumento en el ingreso contribuye a la felicidad. Lo vemos en los países pobres y vemos también que los países ricos son más felices que los pobres. Pero una vez que se supera ese punto, lo que la gente quiere es un mayor ingreso en comparación con los demás. Esto significa que si el país entero se vuelve más rico, no aumenta la felicidad de sus habitantes, simplemente porque no aumenta su ingreso relativo.*

Al impulso del instinto de competitividad, creemos ser inferiores si no conseguimos lo deseado. De ahí que los niños y adolescentes –con una corteza prefrontal menos desarrollada y más dados a dejarse llevar por tendencias instintivas–, sean muy propensos a insultarse y denigrarse. Es una muestra, bastante cruel pero del todo evolutiva, de superioridad, que nos hace sentir: "Si tú eres menos, yo soy más". Lo triste es que no solo lo hacen los niños. Ya sabemos cuántas veces caemos en la costumbre del todo humana de criticar al vecino, al compañero de trabajo o a familiares y amigos. Nosotros lo hacemos menos abiertamente que los niños, pero los motivos son los mismos. Es una forma de decirnos: "Yo soy mejor".

Por otra parte, cuando alguien muestra lo que posee, lo sentimos a veces como un agravio personal, que nos hace pensar que el causante del dolor es aquella persona que tiene lo que uno desea, que está presumiendo de ello de alguna manera. Pensamos que los demás actúan como quizás nosotros actuaríamos si tuviéramos lo deseado: exponiéndolo, no ocultándolo. Y a veces es así, porque la naturaleza se encarga de hacernos mostrar nuestros logros a los demás, para demostrar superioridad o fuerza. Tenemos una tendencia a exponer nuestros atributos, nuestras conquistas y nuestros logros con la misma intensidad que nuestra tendencia a observar y analizar la vida de los demás para ver lo que poseen, para empujarnos a conseguirlo nosotros también.

Esta exhibición de atributos y conquistas, cuando llega al extremo, se convierte en patológico. Se da en personas que quieren, necesitan, desatar en nosotros la envidia para sentirse superiores. Su autoestima depende de cómo los vean los demás. Normalmente se encuentran estresados y aparentemente tienen una actitud narcisista y superior, cuando es todo lo contrario. Son las etiquetas que ellos mismos se colocan, las que determinan su autoestima. Por eso intentan demostrar continuamente a los demás lo buenas o inteligentes que son, para que ellos también los valoren por esas etiquetas. Es su manera de demostrar superioridad. Junto a ellos, si nos dejamos llevar, podemos caer en la trampa de sentirnos inadecuados o competitivos, porque

activan la competición y la envidia que habitan en todos nosotros.

A pesar de todo esto, como hemos dicho, la especie humana ha sobrevivido gracias al instinto de cooperación. Ella ha sido afortunadamente mucho más fuerte en nuestra historia evolutiva que la agresividad, la envidia y la competitividad. Un ejemplo de ello es que aún seguimos aquí.

Qué hacer con la envidia

La envidia es una de las emociones peor vistas socialmente. Tratamos de negarla, de ocultarla hasta de nosotros mismos, la vemos vergonzosa. Esto hace difícil comprender el porqué de esa emoción, su funcionalidad. Pero debemos reconciliarnos con ella, porque simplemente estamos respondiendo a una tendencia del *código los muertos* que vimos en el capítulo uno. La solución estaría en estar atentos para distinguir lo necesario de lo innecesario. Porque aunque la envidia nos ayude a avanzar, sin control por nuestra parte, sin la observación y reconocimiento de lo que ella significa y de su utilidad, puede jugarnos malas pasadas y hacernos estar continuamente insatisfechos por lo que no tenemos. Con la práctica y el conocimiento podríamos distinguir cuándo la envidia nos empuja a conseguir lo necesario y saber cuándo no fijarnos más de lo debido en lo innecesario. ¿Es necesario un coche más grande, una casa con piscina, un cuerpo más esbelto? Según Levy: *Cuando alcancemos un grado de conciencia más desarrollado, posiblemente preguntemos con naturalidad: ¿qué deseo no satisfecho has podido descubrir a partir de la envidia que sientes?* Y otra pregunta útil sería: ¿necesito realmente esto que mi cerebro me está haciendo creer que necesito?

La práctica

Por la relación entre envidia e insatisfacción, los ejercicios se han situado al final del siguiente apartado.

La insatisfacción

> *Lo cierto es que, aun cuando todos posiblemente tenemos un deseo natural por alcanzar la felicidad, nuestras inclinaciones innatas, nacidas de lo más profundo de los códigos de nuestro cerebro, nos llevan, tantas veces, a separarnos de esa meta, pues muchos prefieren solo aquello que proporciona placer inmediato.*
>
> Francisco Mora

El porqué de la insatisfacción

¿Por qué esa sensación humana de insatisfacción? ¿Por qué cuando conseguimos algo, nos sentimos momentáneamente satisfechos, pero en poco tiempo volvemos a desear otra meta? Porque la insatisfacción es una herramienta evolutiva, una técnica sofisticada del cerebro que nos impulsa a seguir adelante, a conseguir deseos, a luchar por lo necesario. Buscar continuamente el alivio de nuestras insatisfacciones, se ha convertido en un hábito ancestral ya adquirido.

La insatisfacción es como una señal de alarma, igual que el dolor físico, que nos hace ponerle remedio, buscar soluciones, desear su contrario. Encontrar el alivio a la insatisfacción nos llena de placer, le sirve al bebé para sentirse bien cuando amamanta, nos sirve a los adultos para impulsarnos al sexo, lo sentimos cuando estamos unidos al amparo del grupo… Si no sintiéramos insatisfacción no podríamos sentir satisfacción. Ese es el precio del placer. Un placer de naturaleza caduca, condenado a morir, puesto que la evolución se encarga de hacerlo así. Si estuviéramos siempre satisfechos, no buscaríamos, no desearíamos. Y además estaríamos sometidos a una sobrecarga de adrenalina difícilmente soportable. Como bien afirma el fisiólogo Michel Cabanac: *Solo si nos encontramos en una situación de mucho calor o de mucho frío, podríamos experimentar el placer de una bebida fría*

o un baño caliente. En situaciones normales, el placer le sobra a la naturaleza.

La envidia, el radar de carencias y la insatisfacción

Como hemos visto en la envidia, el cerebro está diseñado para concentrarse en lo que no tiene, para conseguirlo. Esto es un seguro de vida, sobre todo en las primeras etapas de la existencia y en situaciones límite. Focalizar el objeto, por ejemplo, el alimento que el otro tenía, era una herramienta para conseguirla.

Además de esto, como señalan Paul Rozin y Edward B. Royman, de la Universidad de Pensilvania, estamos diseñados para fijarnos en aquello que no tenemos, en lo que nos falta, en aquello negativo que nos pasa, en los fallos propios y ajenos. Esto es evolutivo, porque nos fue útil en una sociedad en la que la carencia o el error podía significar la muerte. El psicólogo Guido Peeters lo llama la "asimetría entre lo positivo y lo negativo", y el primatólogo Pablo Herreros Ubalde, señala que tenemos un "radar de carencias", activado inconscientemente, por el que estamos más pendientes de lo que falta que de lo que sobra, de los errores que de los aciertos, de lo negativo que de lo positivo. Esto, en estos días, se traslada a todos los aspectos de la vida, como los exámenes, el trabajo, o los objetos materiales, y es la causa de muchas de nuestras insatisfacciones. La evolución se encarga de que sea así, de que deseemos todo lo que vemos, de que luchemos, de que nos sintamos insatisfechos, de que busquemos incansablemente el bienestar, que paradójicamente es símbolo de quietud, no de lucha.

Cuántas veces escuchamos a los demás o a nosotros mismos, decir: "Siento un vacío; algo me falta". En estos momentos en los que a menudo aquello que nos falta no tiene nada que ver con la supervivencia, seguimos con esa sensación de vacío, que nos hace pensar que estamos incompletos. Hay personas que siempre están buscando ese "algo más", y cambian continuamente de trabajo, de pareja o de ciudad, para luego comprobar que ese cambio les ha

provocado una sensación de plenitud pasajera, seguida por otra nueva sensación de vacío. Sin embargo, no sabemos que ella la traemos incorporada a nuestra psique desde que nacemos, y su función es impulsarnos a buscar alimento o una vida más segura. Esa señal ahora es un fantasma inútil al que no debemos hacer mucho caso, y que nos crea, sin necesidad, insatisfacción. Debemos saber que la plenitud no es algo constante como nos gustaría, y aprender a vivir con ese vacío, igual que aprendemos a vivir con un recuerdo doloroso o una cicatriz del pasado. Cuando aceptamos vivir con él cada vez que aparece, dejamos de centrarnos en lo que nos falta y estamos más abiertos a advertir todo aquello que tenemos. Si lo hacemos habitualmente, puede acercarnos, al menos, a esa plenitud que tanto ansiamos como seres humanos.

La búsqueda de felicidad y el papel de la satisfacción

> *La evolución no nos ha hecho evolucionar para que seamos felices; nos ha hecho evolucionar para que persigamos la felicidad.*
>
> *Gary Marcus*

Todas estas búsquedas y deseos, nos llevan a una insatisfacción crónica, porque son demasiados altos los listones que nos hemos impuesto. Son demasiadas las metas que esta sociedad pretende, demasiados los deseos que se nos activan cuando damos por ejemplo, un paseo al lado de los escaparates, demasiada la fuerza que nos hace perseguirlos.

La búsqueda, la satisfacción de los deseos, crean una sensación de lucha, nos hace estar pendientes de la meta más que del camino, y centrarnos en la recompensa de conseguir su objetivo. Esto es contrario a lo que todo el mundo desea en el fondo conseguir, que es un estado de tranquilidad y sosiego, de satisfacción continua, quizás piezas que consideramos importantes para conseguir la palabra clave y enigmática que reside en el concepto de felicidad. Quizás la felicidad sea el nombre que los humanos le hemos puesto a esta calmada

sensación de satisfacción constante, pero, ¿es posible conseguir esa satisfacción crónica? Porque ya hemos visto que estamos cableados para aliviarnos de las insatisfacciones, y que esto, una vez conseguido, nos proporciona un estado efímero –nada duradero– de satisfacción. Después todo vuelve a la normalidad. Por eso, si equiparamos felicidad con satisfacción, y la satisfacción con alivio de nuestros deseos, tenemos asegurada la entrada a un mundo donde se es feliz a ratos.

Si la búsqueda es inquietud, *buscar* la felicidad es un impedimento para alcanzarla. De ahí que por ejemplo, tengamos la ideal esperanza de que un día en la vejez todo será más tranquilo, nuestra mente descansará de una vez, no tendremos nada por lo que luchar, nuestra inquietud se apaciguará y podremos conseguir esa paz tan ansiada. Lo más probable es que, aunque gran parte de lo que antes nos preocupaba y en ese momento de la vida lo veamos trivial, al llegar a la vejez sigamos sintiéndonos insatisfechos por otras razones.

Posponer la felicidad para supuestos momentos de satisfacción y quietud, nos hace pensar que algo falla en la manera de vivirla el día a día. Quizás el problema está en el enfoque de nuestros ojos.

Nuestra convivencia con los deseos

Sabiendo todo esto, es lógico que filósofos de todos los tiempos, sobre todo los orientales, hayan llegado a la conclusión de que si el problema de la infelicidad está en aquello que deseo, o más bien en el deseo continuado y crónico, en la búsqueda o en la meta, la solución entonces estará en no desear y en no buscar. Pero, ¿es posible vivir sin deseos ni proyectos? En un mundo concebido para la supervivencia, no. Tenemos que sentirnos insatisfechos por ejemplo, cuando sintamos hambre o frío, porque esto nos llevará a buscar comida y cobijo. Y en esta sociedad, esa insatisfacción es aún más sofisticada, porque nos hará buscar, además de comida, sexo y refugio, una buena calidad de vida, veinte pares de zapatos, una casa grande, un coche amplio, una buena sanidad o desarrollo personal.

O sea, que podemos decir que la felicidad es como esa zanahoria en la trampa, que desea el conejo, pero que en realidad es su perdición. Y en nuestro caso, la trampa está cuando conseguimos la zanahoria y vemos que no es como pensamos, que en realidad no nos da felicidad constante, que estaba idealizada en nuestra mente para motivarnos a alcanzarla, y que además, una vez conseguida, al tiempo, se esfuma con ella el placer. Sin embargo es una tendencia tan fuerte que caemos una y otra vez en esa trampa. Los deseos tienen esa faceta ideal, que los hacen irresistibles. En nuestra mente, el deseo es perfecto. Como consecuencia, una vez conseguida la meta, la mente vuelve a concentrarse en otro objetivo "ideal" casi compulsivamente.

Pero entonces, ¿estamos condenados a no ser felices, a no estar satisfechos de forma continua?, ¿es posible vivir sin deseos?, ¿no tenemos que aspirar a conseguir la zanahoria? o ¿podemos cortar el círculo y dejar de caer en las redes de la insatisfacción, sin perder de vista los objetivos que merecen la pena perseguir o alcanzar?, ¿es posible correr al ritmo de esta sociedad, pero plenamente satisfechos, con la quietud tatuada en el cerebro y en las emociones?

Estas preguntas plantean dos posibilidades. Una es aprender a vivir sin zanahoria, con la libertad de aquel que no la necesita y hacer lo que el maestro de este cuento:

Cuentan que un viajero quería conseguir a toda costa una piedra preciosa, porque creía que ella le proporcionaría todo lo que podía desear. Entonces le dijeron que había un maestro que tenía una, que le preguntara cómo la había conseguido. El viajero, impaciente por descubrirlo, lo buscó y le preguntó dónde podía conseguir la piedra. El anciano, percibiendo el ansia del viajero, se la entregó sin más. Al día siguiente, el viajero se presentó en la casa del maestro y le dijo: "No quiero la piedra, quiero que me enseñes la fuerza que te ha permitido deshacerte de ella tan fácilmente".

O la otra opción: Perseguir la zanahoria sin que nuestra felicidad dependa de ello. Y esta es la idea que verdaderamente nos regala la filosofía oriental, a menudo mal interpretada por las mentes occidentales. O sea, vivir el deseo desde el desapego, sin aferrarnos a

él, desapegarnos de todo, sobre todo de aquello que no depende de nosotros, que no controlamos, que es susceptible de marcharse o de desaparecer. Así no veríamos peligrada nuestra estabilidad. Pero eso no significa que nos estanquemos y no avancemos o nos quedemos en la observación de los deseos sin aspirar a ellos. Significa más bien que no depositemos la felicidad en los deseos ni en la consecución de proyectos, sino en todo aquello que ya tenemos. O sea, que nuestra felicidad no dependa de tener un trabajo más o menos satisfactorio, o conseguir pareja, o tener una casa más grande, porque entonces, siempre estaremos en el camino de buscarla, y solo la gozaremos a ratos. Podemos evaluar si lo que deseamos es necesario y si es así, emprender el camino de conseguirlo con una buena dosis de ilusión. Pero sin que nuestro equilibrio, o nuestra felicidad se vaya con ello si no lo conseguimos o lo perdemos.

Si lo que queremos es llegar a un estado más duradero y profundo de bienestar, tendremos que educar la mirada para ver la felicidad en este preciso momento. Como afirma R. Siegel: *Mientras perseguimos la miriada de metas que hay en el entramado de la vida, puede que no reparemos en las cosas sencillas pero importantes que están sucediendo aquí y ahora* y *al igual que intentar liberarnos de la ansiedad nos produce más ansiedad y que tratar de liberar el dolor nos produce más dolor, la búsqueda de la felicidad nos produce también más infelicidad.(…) La felicidad es en realidad más susceptible de surgir cuando no la buscamos.*

¿Esto es posible?

Entro en un gran almacén. Mis ojos se fijan en un vestido de colores, muy alegre y desenfadado. En seguida me imagino con él. Me encantaría tenerlo. Algo me dice que seré más feliz si lo consigo. Empiezo a sentirme insatisfecha por no tenerlo y a querer aliviar esa sensación comprándolo. Mis circuitos de supervivencia, que no distinguen entre desear una manzana y un vestido, me hacen pensar que lo necesito. Hasta hace un momento, parecía que todo iba bien; después de ver el vestido, la alarma de la insatisfacción se dispara y

hace que solo piense en él. Todo esto sucede de forma normal y habitual en un ser humano. Pero ojo –y esto también es humano–, tenemos la capacidad de elegir si sucumbir al deseo –que nos aliviará unos momentos, pero que seguramente no nos hará más felices–, o desde el conocimiento como especie, observar lo que nos ocurre y dejar que se pase poco a poco la sensación.

Los neurocientíficos que hablan del mindfulness o atención plena dicen que esta segunda opción es posible. Los budistas hace siglos que también. Con un sabio entrenamiento y por supuesto, un previo autoconocimiento como especie.

Porque, afortunadamente, poseemos el cerebro deliberativo, y aquella conciencia que nos permite observarnos desde fuera, y que nos otorga un margen de libertad. Esa conciencia puede estar alerta cuando basemos la felicidad en la consecución de deseos, y puede cambiar nuestros hábitos para empezar a enfocar la mirada de nuestra satisfacción en lo ya conseguido, en lo que tenemos, y mucho mejor, en aquello que no nos puede quitar nadie, porque forma parte de nosotros mismos y solo depende de nosotros, no de nuestras circunstancias. También puede hacer que reflexionemos si ese deseo merece la pena o no conseguirlo, si lo necesitamos o no.

Que la felicidad dependa de tener un coche más grande o una casa más amplia o que todo el mundo nos acepte, es un riesgo, puesto que es algo que podemos o no conseguir y que muchas veces no depende solo de nosotros. Si estamos además regidos por el automatismo de desear lo que tienen los demás, podemos caer en la trampa de esforzarnos más de lo debido en algo que no es verdaderamente necesario.

Acariciar el deseo, vivirlo, saber de dónde nos viene, y si queremos, emprender el camino para conseguirlo, disfrutando a cada paso y con la distancia sana que nos permite entender y asimilar que si no lo conseguimos no es tan importante, es asegurarnos que no nos va la felicidad en ello. Si invitamos a la felicidad a que viaje con nosotros y se adhiera a aquellas cosas que dependen de uno mismo, a todo aquello gratuito y positivo que está a nuestro alcance, podemos

acercarnos al menos, a una satisfacción sin condiciones. Y pase lo que pase. Y en un extremo, conseguir esa libertad interior del protagonista de la película *Cadena Perpetua* cuando lo encerraron en la celda de aislamiento: escuchó a Mozart en su cabeza el tiempo que duró su cautiverio. Le quitaron todo, menos la libertad interior que nos hace elegir dónde poner nuestros ojos y nuestra felicidad.

Con la misma libertad interior, Viktor Frankl, en su encierro en campos de concentración, observó que aquellas personas que basaban su felicidad y su libertad en buenos recuerdos, sensaciones, charlas con otros presos, en lo extraordinario de estar vivos, y en definitiva, en aquellas cosas que aún podían hacer o que nadie les podía quitar, estaban más enteros, más alegres y sobrevivían más a las duras condiciones del campo, puesto que su ánimo les impulsaba a cuidarse y no abandonarse, y sobre todo, a no centrar su mirada solo en la peor parte de la realidad que estaban sufriendo.

En definitiva, es sumamente difícil vivir sin deseos con nuestro cerebro humano, porque nos va con ello la supervivencia, pero sí es posible acercarse a ellos sin inquietud, sin depositar en ello nuestra felicidad. Esta clase de felicidad sería ese estado en el que sentimos satisfacción por todo lo que ya somos y ya tenemos, y en el camino mismo de nuestro recorrido vital. Dónde posar nuestros ojos en ese camino depende de nosotros, de la educación que le demos a nuestra mirada. Y nunca es tarde para aprenderla y educarla.

Los dos grandes obstáculos

La experiencia de la vida y muchos de los libros que leemos, incluido este, nos dicen que seamos conscientes de lo que tenemos, que disfrutemos de los tesoros gratuitos que nos rodean, que reparemos en lo extraordinario de vivir, pero nadie nos dice lo difícil que es conseguirlo, puesto que nuestra naturaleza no está diseñada para eso.

El primer obstáculo con el que contamos es que no nacemos con la

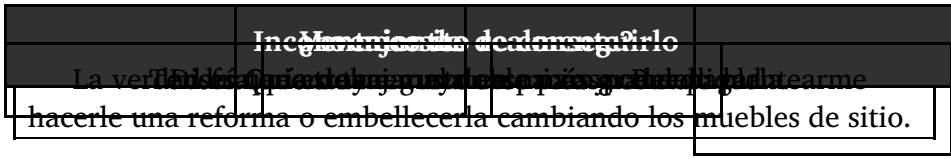
conciencia plenamente atenta a todo lo que ocurre dentro y fuera de nosotros mismos. Aunque no lo parezca, y creamos que estamos conscientes todo el tiempo de estar vivos, lo cierto es que, como vimos en el primer capítulo, nos pasamos más de media vida ensimismados, automatizados y dormidos. Nuestro cuerpo y nuestro cerebro andan atareados en actividades de las que no nos damos cuenta. Esto ha sido así durante milenios, y no nos ha ido tan mal. Pero aunque nos haya servido para sobrevivir, no nos sirve en absoluto para ser plenamente felices. De esta forma, si lo que queremos es que el músculo de la conciencia se active, no hay más remedio que ejercitarlo.

El segundo obstáculo es que igual que cuando algo nos duele, es cuando percibimos lo bien que estábamos cuando no nos dolía nada, la felicidad es más bien percibida cuando la perdemos. No está diseñada para que la sintamos continuamente, sino para que nos percatemos cuando nos falta. Decimos: "¡Qué bien estaba yo y no me había dado cuenta!", "con lo feliz que yo era"… Para sobrevivir, no importa demasiado que percibamos los momentos buenos, ¡pero sí que nos centremos en los malos!

Con estos dos obstáculos se comprende la dificultad de los humanos para tomar conciencia de la felicidad, del equilibro del que gozamos cuando todo marcha bien. La cuestión estará por un lado, en desarrollar la capacidad de educar la mirada, estar atentos a los momentos de "normalidad", en los que no sucede aparentemente nada, que no hay alarmas intensas que nos desestabilizan o que nos desequilibran, y que están llenos de todo aquello que si perdiéramos, lamentaríamos. Y por otro, como tenemos esa tendencia a centrarnos en nuestros malestares, saber convivir con ellos, con nuestras emociones desagradables, pensamientos inútiles, o deseos innecesarios, cuando estos aparezcan. Porque la vida está llena de ellos. Para eso, conocer su origen, como estamos haciendo, y saber gestionarlos, puede acercarnos un poco más al territorio de la felicidad.

La práctica

Ejercicio 25. Después de preguntarse si de verdad necesita lo que desea para ser feliz, haga un cuadro con las ventajas e inconvenientes de conseguirlo, entre otras cosas, para tomar perspectiva y evitar idealizarlo. Podemos reflexionar sobre aquellas cosas que envidiamos de los demás, para, después de pensar si de verdad lo necesitamos, escribir en el cuadro las ventajas e inconvenientes de conseguirlo:



Ejercicio 26. Este ejercicio está basado en una técnica ideada por el psiquiatra Daniel Siegel. Se trata de dibujar una rueda de bicicleta, con su centro, los radios y la circunferencia exterior. Cada radio corta la circunferencia en trozos. Cada trozo es una porción de la realidad. Si nos situamos en el centro podemos ver desde allí todo lo que nos rodea, lo bueno y lo malo, lo que sentimos, lo que tenemos, lo que deseamos, lo que hemos perdido… Pero si perdemos el centro, y nos situamos en una sola porción de la circunferencia, veremos el mundo desde esa perspectiva y todo quedará distorsionado desde ella. Las demás porciones no tendrán sentido, las veremos coloreadas por esa visión parcial de la realidad. Si dibujamos la rueda todos los días o cada vez que creamos que hemos perdido el centro, nos acostumbraremos a ver cada vez más, educaremos la mirada y nos daremos cuenta de las veces que estamos posicionados en una sola porción de nuestra realidad, que a menudo nos hace sentir desgraciados.

Para la emoción de la envidia y la insatisfacción, y para tomar consciencia de todo aquello que ya poseemos, y no solo de lo que nos falta, escribiremos en cada porción de la rueda algo que no tenemos y a continuación algo que sí tenemos. Para que el ejercicio sea útil, es fundamental que hasta que no hayamos escrito algo que tenemos por cada una de las carencias que sintamos, no sigamos adelante. Por ejemplo, si escribo: “No tengo un trabajo que me guste”, antes de

seguir escribiendo lo que me falta, deberé buscar algo que sí me aporte el trabajo: “Tengo un trabajo útil y me permite además poder mantenerme”. No olvidemos que el “radar de carencias” antes descrito, hace que estemos más atentos a aquello que no tenemos, por lo que será más fácil encontrar aspectos negativos que positivos. Por esta razón, hay que hacer un esfuerzo para buscar nuestros logros, nuestros dones y nuestras pertenencias, tanto externas como internas.

La rueda de Siegel es una herramienta muy útil y sencilla para explicársela a los niños, que si la toman como hábito, podrá servirles para ampliar la mirada y no centrarse en un solo aspecto de su realidad.

Esta técnica también es muy útil para las distorsiones mentales, como veremos más adelante.

Ejercicio 27. En este ejercicio, pensará en todas aquellas cosas que le rodean y de las que goza. Puede ser su salud, algunas de sus comodidades, objetos personales, recuerdos, cualidades… Se puede componer un poema donde cada verso sirva para darles las gracias.

tendencias innatas.
la facultad de pensar

La gran ventaja de un cerebro que piensa

Nuestros frágiles cuerpos por sí solos, en plena naturaleza, no dudarían mucho tiempo. No tenemos recursos diseñados para ello: grandes mandíbulas, fuerza, dientes afilados… Pero hemos sobrevivido hasta ahora e incluso dominado a otras especies por nuestra aparentemente única capacidad de pensar, analizar, resolver problemas o adaptarnos a las circunstancias en base a las más variadas estrategias mentales.

Sin embargo, como afirma Ronald Siegel, *este mecanismo adaptativo a menudo nos hace desgraciados.* Y es que, como él mismo dice, tenemos esta herramienta todo el día, no podemos dejarla en nuestro cuarto trastero cuando no nos hace falta, así que ella viaja con nosotros y nos hace *estar preocupados por el futuro, pesarosos por el pasado, comparándonos con los demás de mil maneras, y cavilando sobre cómo hacer mejor las cosas*. Nos pasamos, entonces, la mayor parte del tiempo imbuidos en nuestros pensamientos más que viviendo la vida. Somos unos pensadores compulsivos. No sabemos qué función tienen estos pensamientos, cuándo debemos seguirlos, cuándo debemos valernos de ellos, cuándo son útiles y cuándo están llenos de basura mental. Esto puede hacer que estemos sobreestimulando la herramienta más de lo necesario, que nos perdamos los momentos y detalles de nuestra vida, que nos sumamos en la inconsciencia y que retroalimentemos ideas que están sacadas directamente de un universo imaginado, normalmente nada real.

Vivimos en una sociedad que fomenta esto, que nos lleva a la

sobreestimulación mental. El exceso de información al que estamos sometidos nos desborda y también la gran cantidad de planificación o trabajo que necesitamos para llevar la vida de ahora. Aprender a no usar la herramienta cuando no nos haga falta es la meta que persiguen los sabios. Porque nos deja espacio para ser más conscientes.

Este capítulo tratará de adónde nos lleva el pensamiento cuando no está bajo nuestro control; analizaremos cómo nos lleva a menudo a un tiempo pasado o futuro, necesarios para aprender y avanzar; continuaremos hablando de los ladrillos y estructuras del pensamiento, que son rellenadas por las creencias de todo tipo, y de las posibles distorsiones y falacias que generan, propias de estas estructuras o esquemas que sintetizan, pero que simplifican y deforman la realidad. Como siempre, conocer y aceptar nuestras incoherencias, contradicciones y las trampas en las que podemos caer, nos abre a la autocomprensión y a la flexibilidad.

La débil voz del presente. Los pensamientos contrafactuales

> *¿Cómo comenzar desde el principio, si las cosas ocurren antes de ocurrir?*
>
> Clarise Lispector

Qué son

Los pensamientos contrafactuales son aquellos que nos permiten situarnos mentalmente en el pasado para aprender de los errores y ser precavidos. Y también los que nos capacitan para adelantarnos al futuro, prever situaciones y crear mundos posibles. Son evolutivos, estrategias absolutamente necesarias en una especie como la nuestra, en la que la fuerza corporal no es tan útil como la capacidad de planificar, o de aprender de las experiencias. Según Ramachandran, esto es un rasgo exclusivamente humano, puesto que *los orangutanes y los chimpancés hacen y usan herramientas oportunistas, pero no son capaces de guardarlas para un uso futuro*.

Por eso, los humanos no hemos nacido para vivir en el presente exclusivamente, es más, estamos mejor diseñados para hacer lo contrario. La conciencia es un invento reciente, por lo que impulsados por la tendencia ancestral al ensimismamiento, nos vemos casi siempre dominados por un universo más bien mental, que nos obliga a meternos dentro de nosotros mismos. Rumiamos casi todo el día sobre el pasado o el futuro, compulsivamente, a veces sin utilidad alguna. Tanto es así que la voz del presente queda silenciada por nuestros pensamientos, que son más dados a vivir en una simulación de la realidad que en un universo real.

Y es que vivimos en una continua simulación. Como vimos en el capítulo anterior, simulamos en nuestra mente diálogos, experiencias, escenas que ya hemos vivido, hechos que podrían haber sucedido o

que podrían suceder… Y es necesario que se vivan de forma realista, por lo que nuestro cerebro es capaz de recrear en estas imágenes y simulaciones todas aquellas emociones y todos esos sentimientos derivados de ellas. Esto nos sirve para saber qué sentiremos si ocurren, qué habría sentido si hubieran ocurrido.

Pero esta estrategia tan bien diseñada y útil puede convertirse en un enemigo, porque nuestras emociones no distinguen entre algo real y algo imaginado. Es la razón por la que lloramos cuando vemos la escena de una película triste, nos entra miedo cuando recreamos una situación terrorífica, vergüenza cuando imaginamos una situación ridícula posible o paz y serenidad cuando imaginamos que estamos paseando por una playa idílica. Pensar en las veces que nos han hecho daño, genera resentimiento, o recrearse en las escenas en las que hemos actuado de forma errónea, nos genera un sentimiento de culpa insano e inútil. Nuestros pensamientos simulados alimentan nuestros sentimientos, para bien y para mal.

Viajeros del pasado

El pasado nos ayuda a dar coherencia a nuestro presente, nos regala una identidad estable, nos hace no repetir lo que hayamos hecho mal o equivocadamente. Pero viajamos más de lo que nos gustaría, más de lo necesario, a nuestro pasado.

En este pasado mental, dependiendo de en qué lugar nos posicionemos, normalmente podemos hacer dos cosas opuestas:

Una, seleccionar todo aquello negativo que sucedió y así formar la creencia de que nuestra vida o parte de ella, ha sido un fracaso, o un infierno. Como por ejemplo, cuando después de una fiesta en la que hemos reído, bailado, disfrutado, se nos mancha el vestido y entonces pensamos: “Esta es la peor fiesta de mi vida”. O cuando radicalizamos nuestra experiencia en la adolescencia, recordando solo las veces que estuvimos presos de un caos emocional, lleno de complejos e inseguridades.

Y otra, contraria a la anterior, nos hace idealizar ese pasado seleccionando solo aquello que nos pasó que fue digno de recordar. Esto habitualmente nos ocurre con ciertas etapas de nuestra vida, en las que solo vemos lo mejor de ellas y enterramos parte de la realidad. Estas creencias distorsionan la objetividad, porque la realidad es que hubo momentos buenos y malos, que estuvo bien ese viaje que recordamos, pero también tuvimos que lidiar con el cansancio y con ese cólico que nos dio el último día. Desde esta perspectiva se construye la creencia de que el pasado fue mejor, de que en ese pasado gozamos de un paraíso terrenal, lleno de satisfacciones, seguridad y placeres. Aquellos momentos que hemos vivido y que sentimos dichosos, libres, conectados, los tenemos idealizados en nuestra mente. Es un mecanismo para intentar de nuevo alcanzarlos. Glorificamos los momentos pasados porque solo seleccionamos lo que nos falta en estos momentos y que creemos que teníamos de forma pura y total. Pero en realidad deseamos un estado totalmente ficticio. Esto es lo que la naturaleza crea para ayudarnos a avanzar y a conseguir la felicidad, pero también la bienvenida a la inquietud del momento presente, que nos hace no estar casi nunca satisfechos en ese presente más imperfecto que ese pasado ideal. Estas creencias forman unas expectativas que ponen el listón muy alto.

Salir de estas distorsiones nos haría mucho bien, porque nos devolvería a la realidad de nuestras experiencias y nos situaría en el centro de ellas donde todo se ve, lo agradable y lo desagradable.

Parte de nuestra educación mental habría que enfocarla en aprender a usar la mirada, ampliarla, no quedarnos en una parte –positiva o negativa– de nuestras experiencias pasadas.

Viajeros del futuro

La inteligencia es, básicamente, predicción y anticipación.

Javier Tirapu

El futuro nos ayuda a planear las metas, a diseñar los deseos, a

planificar proyectos, a dar forma a las situaciones que pueden servirnos para avanzar, para crear, para procrear, para relacionarnos, para sobrevivir. Para esto, la mente crea dos mecanismos bien diseñados, antagónicos y complementarios, basados en la recreación de una realidad ficticia: la preocupación y el optimismo atávico.

La preocupación

> *Una especie como la nuestra tendrá más posibilidades de sobrevivir cuanta más capacidad tenga de anticipar los peligros a los que puede verse sometida y planificar así su conducta futura.*
>
> Javier Tirapu

La preocupación no patológica es aquella que nos hace adelantarnos a un futuro que puede ser negativo, impulsándonos a actuar para que no suceda. ¡No es un defecto de nuestra especie! Por ejemplo, si estamos preocupados por aprobar un examen, nos pondremos a estudiarlo para que sea posible. O preocuparse por que no nos falte el alimento, nos hace que administremos el sueldo de la forma más coherente. Realmente, la despreocupación es dañina para la especie, que vería peligrada su existencia si no se adelantara a acontecimientos que pueden poner en peligro su vida, como por ejemplo, salir de noche en una selva, no buscar trabajo o dejar que nuestros hijos de tres años crucen la carretera solos.

Imaginarnos en situaciones diferentes hace que al individuo no le cojan por sorpresa, que las haya experimentado en su mente al menos, y le hagan estar más preparado ante el peligro, pues ya ha simulado la situación, viviéndola en su universo imaginado. Esta es la razón por la que, por ejemplo, los hermanos menores tienden por lo general a jugar mejor a los deportes que los mayores, porque lo han experimentado mentalmente, con la observación de los juegos del mayor. La experiencia mental entonces, es un grado. Un diseño útil de la naturaleza.

Pero, como siempre, cuando estos pensamientos anticipatorios

pierden la función para la que están diseñados, vienen los problemas. Estos se traducen en preocupación patológica, y puede llevarnos a la ansiedad o al miedo irracional o la infelicidad.

Además, parece ser que, como hemos visto, somos más propensos a imaginarnos en situaciones negativas. Nancy Etcoff, psicóloga evolucionista de la Escuela de Medicina de Harvard, afirma que estamos diseñados para recordar experiencias negativas más que positivas, pues imaginarlas nos preparaba para enfrentarnos a esas posibles situaciones. Esta estrategia, entonces, que les vino tan bien a nuestros antepasados, nos hace desgraciados en una vida como la nuestra. Porque ahora, que buscamos incansablemente la felicidad, nos vemos abocados a un torbellino de ideas dramáticas y sentimientos infelices, que suceden a nivel interno y que muchas veces, no tienen nada que ver con la realidad. Luchamos contra ellas, como monstruos que nos persiguen, sin darnos cuenta de que son ficticias y sobre todo, que a veces nos incapacitan, nos inmovilizan y nos impiden hacer nuestra vida normal. Además de esto, en sociedades tan activas como la nuestra esta herramienta se vuelve contra nosotros. Por ejemplo, como cuando estamos en estado de alerta más de lo necesario, sometidos a un estrés excesivo. Tenemos que aprender a distinguir estas experiencias mentales como lo que son, darles las gracias por salvarnos en muchas ocasiones, y calibrar si es necesario o no ese estado de alerta continuo, esos sentimientos que experimentamos. Como siempre es nuestro cerebro superior el que tiene que decidir qué hacer con esta herramienta, si debemos actuar o no, ocuparnos o no del asunto. Si es que no, seguir preocupados es simplemente ineficaz y nos provoca un malestar innecesario.

Desde este autoconocimiento podemos dejar de sentirnos culpables por no vivir el presente, pues esto incrementa nuestra preocupación. Dejar de atormentarnos por aquello que creemos que es nuestro carácter, puesto que solo se trata de nuestra naturaleza como especie, podría ser el comienzo para empezar a observarnos con mayor comprensión y no dejarnos llevar por una preocupación excesiva o inútil.

> *Evolutivamente las cosas han sido tan duras, que aquellos organismos modelados por corrientes optimistas llegaban a buen término en mayor número. Nos engañamos a nosotros mismos para poder sobrevivir haciéndonos creer que el pasado fue mejor y el futuro más fácil que ahora. Al esperar noticieros positivos y generar en ellos imágenes mentales seductoras desempeñamos una función adaptativa.*
>
> Eduard Punset

La otra forma de imaginar futuros es el optimismo atávico, que nos hace pensar que saldremos del atolladero, que no nos tocarán las desgracias ajenas, que todo irá mejor la próxima vez y que siempre queda una esperanza. Es nuestro sistema "inmunológico" psicológico, y una forma de impulsarnos a la acción y a la innovación.

Según Jones Hobbes, la vida durante milenios fue –y *es* en algunas sociedades aún–, "desagradable, brutal y breve". Podría extrañarnos que las personas que convivían hace siglos –y aquellas que siguen conviviendo–, diariamente con la desgracia ajena o propia, aquellas que veían la muerte siempre pegada en los talones, que vivían sabiendo que la hambruna, la sequía, la enfermedad o los desastres naturales podían sobrevenir momentáneamente en cualquier instante, siguieran adelante teniendo hijos o haciendo planes de futuro, guardando comida y pensando que seguramente no les tocaría a ellos. Estamos programados para seguir teniendo esperanza en un futuro. Es la manera que tiene la naturaleza de asegurarse de que seguimos buscando y luchando por la supervivencia.

Ese optimismo con el que nacemos nos libra de parte de la angustia por un futuro imprevisible, nos insufla esperanza y nos hace creer que el mal es cosa de los otros, que somos más invulnerables, que vamos a tener más suerte o que estamos más protegidos por la mano de algún dios más benévolo o por una suerte más mágica. Creernos entonces a salvo de las desgracias nos hace vivir más plenamente, no esconder la cabeza aterrorizados por lo que puede

ocurrir. Y vivir una vida más engañosa o menos realista –depende de cómo nos lo planteamos–, pero más segura, que nos dé valor para traer hijos a este mundo y no pensar que puede pasarles algo a ellos o a nosotros. Esto, muchas veces, nos hace creer que estamos inmunes a lo que vemos que les pasa a los demás. Quizás apoyado también por la "falacia de la propia valía" –que analizaremos más adelante–, que nos hace pensar que nos lo merecemos más.

Este optimismo es el que nos hace idealizar, o sea, distorsionar el mundo viéndolo mejor de lo que es. Es la misma fuerza que nos hace que veamos que el pasado fue mejor, para aprender a repetir aquello que nos fue bien. Y la misma que nos hace creer que el futuro será más maravilloso que el presente, para proyectar en él nuestros deseos y avanzar. Esta es la explicación de que creamos que mañana tendremos la voluntad de ir al gimnasio y hacer lo que nos propongamos, y por lo que al llegar este mañana la mano de la realidad nos golpee como ayer. Entonces, ese proyecto seguirá siendo pesado y molesto para nosotros y lo volveremos a dejar para el día siguiente, idealizándolo de nuevo.

Estamos diseñados para imaginar futuros idealizados porque esto nos activa para construirlos. Imaginar lo sencillo que será, lo útil, filtrando lo mejor y no dejando pasar los inconvenientes o problemas, nos ayuda a motivarnos para luchar por ello. Después nos encontramos con la realidad, pero de momento algo habremos seguramente conseguido y si no, ya plantearemos otra cosa en esta adorable y condescendiente imaginación.

Toda esta idealización se relaciona con la emoción estudiada en el capítulo anterior, la de la insatisfacción. Lo mental es perfecto porque en nuestra mente, el cuerpo es liviano, los límites se ensanchan y desde ahí todo parece más fácil. Esto nos ayuda a intentar conseguir lo anhelado, pero una vez conseguido, descubrimos inmediatamente que no era para tanto, que la realidad tiene algo más que decir. Por eso planear un viaje ideal es aún más satisfactorio que vivirlo; enamorarnos de lo que creemos que es el ser amado, parece más hermoso que amarle tal y como es; desear emprender la carrera de

nuestros sueños es más interesante que estudiarla; imaginar un banquete es más placentero que atiborrarnos de comer. Cuando la mano de la realidad lo estropea todo, viene de nuevo con ella la insatisfacción. De esta forma la naturaleza se encarga de que siempre estemos buscando.

Los deseos idealizados alimentan nuestro ánimo cuando estamos deprimidos o bajos. No es de extrañar que muchas personas crean que comprando objetos a los que les atribuyen cualidades extraordinarias, capaces de levantar el ánimo y alegrar el día, compren compulsivamente para librarse de la tristeza. Una ilusión que a la larga crea insatisfacción al final, por darnos cuenta de que el alivio momentáneo se convierte en más tristeza y una sensación de pérdida de control. Como decía Shopenhauer, *la meta de la felicidad se fija en las normas de algunas imágenes que a menudo vemos en la fantasía durante toda la vida y que en realidad son fantasmas burlones. Porque cuando los hemos alcanzado se desvanecen y vemos que no cumplen nada de lo que prometen*.

A veces idealizamos ciertos estados, ciertas profesiones, ciertos estilos de vida… Por ejemplo, *la vejez provoca en nosotros un inmenso sentimiento de paz y liberación*, dice Platón en la República. En nuestra imaginación la pérdida de deseo de esta etapa, de no esperar nada, de no tener proyectos, le da al organismo un estado de relajación en cuanto pensamos que la inquietud por la lucha desaparece. Es como una liberación. Pero esto es otra creencia ficticia. La vejez también tiene sus problemas, su realidad cruda, y hasta sus deseos y proyectos. También otorgamos valores a otros modos de vida o a personas a las que consideramos afortunadas. Nos imaginamos que la libertad de un mendigo es maravillosa, que la felicidad de un monje meditando es extraordinaria, que la paz de un pastor en el campo es la más plena… Estos ideales son totalmente mentales y su presencia nos lleva a querer conseguir al menos parte de ese encanto, aunque en la realidad objetiva no sea así. La vida del mendigo, igual que la de un pastor o la de un monje, no es nada sencilla ni ideal. Y así sucesivamente con todo aquello que proyectamos en vidas ajenas, y que solo existe en

nuestro cerebro.

Para evitar esto, hay que saber de qué material están hechos los deseos y proyectos, y no basar la felicidad en algo efímero, en viento, en humo. También aprender a mirar lo anhelado desde todos los prismas de la realidad o al menos no solo desde el filtro de lo ideal.

Y esto no quiere decir que intentemos no tener ideales, o que no seamos optimistas, sino que nos vendría bien no perder de vista cómo funcionan los deseos dentro de nosotros, para que no nos peguemos el batacazo cuando la realidad se pone en medio. Por ello, convendría coger de cada etapa, de cada situación que atravesemos, lo que nos parecerá ideal cuando las recordemos en el futuro, y disfrutar de ellas en el momento presente, teniendo en cuenta que no son perfectas. Este descubrimiento nos haría bien en el momento en que idealicemos cualquier cosa, para no caer en la trampa de querer conseguir algo que no existe, que supuestamente nos falta –dejándonos llevar por el "radar de carencias" del que hemos hablado–, y de no valorar lo que sí tenemos en este instante.

El equilibrio entre la preocupación y el optimismo

Mis señas personales
son el entusiasmo y la desesperación.

Wislawa Szymborska

Desde luego estar continuamente pensando en todo aquello negativo que nos puede pasar no es nada útil para la supervivencia ni nada provechoso, ni económico, para el cerebro. Tampoco es muy positivo pensar ingenuamente que nada va a ocurrirnos o que ese proyecto va a salir bien de forma segura, por lo que hay que invertir todo lo que tenemos en él. De ahí que andemos continuamente buscando el equilibrio entre preocupación y optimismo, en una lucha entre el cerebro del miedo y el cerebro optimista.

El equilibrio entre el optimismo y el pesimismo o la preocupación, es lo que nos hace tener una buena calidad de vida, saber calibrar

estas dos fuerzas antagónicas. Según Elaine Fox, el optimismo y el pesimismo tienen su origen en una complicada danza en la que participan la genética, las experiencias vividas y los sesgos específicos sobre cómo cada uno de nosotros creamos e interpretamos el mundo que nos rodea. Ella dice: *Si es verdad que genéticamente nacemos con tendencia al optimismo o al pesimismo, regular estas dos fuerzas antagónicas sería uno de los ingredientes para la salud mental y la buena calidad de nuestra vida*: la fuerza para emprender proyectos, porque pensamos que puede hacernos avanzar, y la fuerza que nos susurra al oído el posible peligro, para que seamos prudentes y estemos atentos.

¿Vivir el presente?

Por mucho que se empeñen algunos maestros espirituales, la realidad es que no estamos diseñados para estar en el presente todo el tiempo. Estando solo en el presente no podríamos aprender del pasado y tampoco prever el futuro para recrearlo o defendernos. Necesitaríamos también de una conciencia plena, que no tenemos por naturaleza. Por lo tanto, vivir el ahora continuamente es casi utópico, al menos sin esfuerzo previo. Esto se cumple sobre todo en la sociedad en la que vivimos. En sociedades anteriores a la nuestra, o en algunas actuales que viven más acordes con los ritmos de la naturaleza, el ser humano está más cerca de servirse de los pensamientos contrafactuales para sobrevivir y después hacer como los demás animales, estar alertas en el presente por si hay algún peligro, observando a su alrededor preocupándose por los problemas a corto plazo. Si todo está en orden, puede permitirse el lujo de descansar. Sin embargo nuestras sociedades nos exigen un sobreesfuerzo para el cual el cerebro no está programado. Nuestra realidad y complejidad actuales nos alejan más de lo natural del presente. Múltiples tareas nos apartan de él y nos arrastran al futuro para planificar cómo podemos llevarlas a cabo lo mejor posible. O nos llevan al pasado en un intento de aprender de nuestras equivocaciones, cargándonos de culpa e insatisfacción. Estas tendencias se agudizan por la fuerza de la costumbre.

Nuestra sociedad no predispone a lo que algunos libros de autoayuda proclaman o lo que los monjes tibetanos luchan por conseguir, que es vivir el aquí y el ahora. Pero los monjes lo saben bien. Ellos pasan unas cuantas horas al día, sometidos a un entrenamiento constante para intentar conseguir conciencia plena, para observar desde fuera sus pensamientos, para disfrutar el instante plenamente. Porque en realidad sin esfuerzo no es posible conseguir ese estado, que es antinatural en el ser humano.

Por otra parte, habría que preguntarse si de verdad sería sano vivir solo en el presente, y si esto es posible en un mundo como el nuestro. Quizás para la mayoría de nosotros, habría que buscar un objetivo más realista, coherente y equilibrado.

Un objetivo más realista

La solución podría estar en entrenarse de forma razonable en la observación de nuestros estados internos en la vida diaria. Y como llevamos miles de años ausentes de nosotros mismos, demasiado tiempo en la oscuridad de la inconsciencia, habría que acostumbrar al cerebro a observar desde fuera cuándo necesitamos valernos del pasado, cuándo del futuro y cuándo podemos simplemente gozar del presente. Esta meta está más acorde con nuestra esencia, con nuestra naturaleza, más adecuada a nuestra realidad. El objetivo estaría en mantener el equilibrio entre acción y contemplación, entre pensamientos contrafactuales y el disfrute del presente. Para ello tendremos que ejercitar la mirada, la conciencia atenta a lo que sucede dentro, la gestión de lo que tenemos como herramientas para aprender a usarlas con sabiduría.

La práctica

Ejercicio 28. Haga el siguiente ejercicio de visualización:

Relájese como hemos hecho hasta ahora en este tipo de ejercicios.

Una vez se encuentre tumbado y relajado, imagine un jardín espectacular donde habita toda su vida. En ese jardín hay varias cabañas repartidas en el inmenso terreno. Cada una representa un aspecto: el trabajo, el ocio, la amistad, el amor, las emociones, los pensamientos, la familia, el cuerpo… Usted ve que hay algunas que necesitan reparación, pero hay otras que están en perfecto estado. También ve que hay algunas que aún no tienen nombre y otras que se han destruido por completo.

Ahora piense qué le preocupa. Vaya a la cabaña que corresponde y abra la puerta. Allí va a encontrar al guarda que le va a invitar cordialmente a una taza de café o de té. Se sienta con él y charlan. En ese diálogo, usted le va a preguntar sobre el tema que le preocupa. Él es un experto en ese tema y va contarle cuál es la solución. Por estar excesivamente preocupado, usted ha perdido la claridad mental y se ha bloqueado. El experto va a devolverle la claridad con su visión. Escuche lo que tenga que decirle.

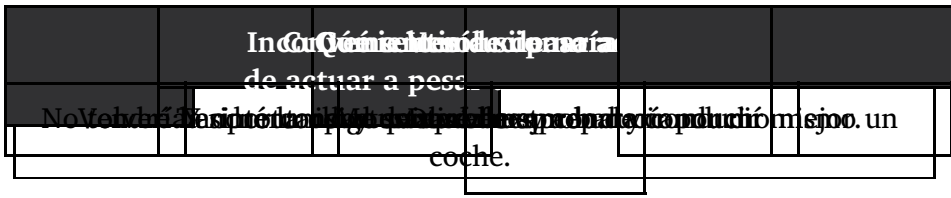
Ejercicio 29. Visualice una escena que le ocasionó un dolor y le generó una creencia. Traslade esta imagen a un sitio agradable, por ejemplo, en una playa de arena blanca y agua transparente. ¿Cómo juzga ese pasado desde ahí?

A continuación, vea la imagen como si fuera un cuadro y póngale un título que represente la desgracia, como por ejemplo, “la mala suerte”, “el sufrimiento” o “la tristeza”. Después elija otro título para ella: “oportunidad para aprender”, “aprender a perder”, “ser más sabio”, “prueba de valor”… Coloque el cartel nuevo y pase unos instantes observando el cuadro en su imaginación y su título.

Ejercicio 30. Realice por escrito un diálogo entre su parte optimista y su parte pesimista. Ambas partes darán argumentos respetuosos sobre su visión de las cosas y sobre alguna cuestión concreta. La parte optimista querrá convencer al otro de actuar y la parte pesimista hacerle ver que debe ser precavido. El objetivo del diálogo es llegar a una negociación entre ellos, que satisfaga a los dos.

Ejercicio 31. Cuando quiera emprender un proyecto o realizar

cualquier acción y su mente esté pensando en los *y si…* posibles que le paralizan, puede realizar el siguiente cuadro:



Ejercicio 32. Este ejercicio de visualización sirve en casos de estrés y preocupación:

Haga el ejercicio de relajación mencionado anteriormente. Cuando esté relajado, visualícese en un lugar amplio en plena naturaleza. Usted va cargado con una mochila muy pesada. Está llena de todos sus problemas y todos aquellos aspectos que le preocupan en estos momentos. Puede contener también acontecimientos pasados que le preocupen o le entristezcan. Entonces encuentra el árbol de los problemas. En sus ramas, puede colgar la mochila. Se acerca al árbol y la deposita en una de sus ramas. Ahora se siente ligero, ya nada le molesta, se siente libre y con capacidad de explorar ese mundo que tiene por delante. Va caminando deteniéndose en cada detalle. Perciba el olor de aquel lugar y la brisa fresca, mire los colores, escuche los sonidos. Entonces oye el sonido de un río, se acerca a él y se desnuda. Es un río que baja de una montaña, pequeño y caudaloso. El paisaje es asombrosamente bello. Ahora usted va introduciendo poco a poco su cuerpo en él, y va percibiendo cómo cada vez que introduce parte de él, su cuerpo se va convirtiendo en agua. Una pierna, luego otra, más tarde el tronco, el pecho, los brazos y finalmente la cabeza. En este momento usted forma parte del río. Se deja llevar por la corriente y ve avanzar su nuevo estado por el cauce del río. Va pasando por distintos lugares, los observa. Va viendo animales que viven en el agua. El agua es pura y transparente. Va observando las sensaciones de su cuerpo de agua meciéndose por la corriente. Se siente parte del río. Finalmente llega hasta al mar. Allí se siente maravillado por formar parte de esa grandiosidad. Se deja llevar por las olas, que le mecen suavemente y

que delicadamente le transportan hasta la orilla. Se tumba en la arena y poco a poco va recobrando su estado inicial mientras que se seca al sol. Quédese allí el tiempo que desee. Cuando quiera vuelva de regreso al árbol de los problemas. Recoja su mochila. Usted comprueba que ahora es mucho más ligera, casi no pesa nada. Ábrala y saque la carta que le ha regalado el árbol. Allí están escritas las soluciones a sus preocupaciones y los recursos personales que tiene para afrontarlas. Léalas con atención. Tómese el tiempo que necesite. Cuando lo haya hecho, abra los ojos.

Ejercicio 33. Si está pensando en algo que le inquiete sobre el pasado, pregúntese qué aprendió de él. Cuando responda, piense y escriba cómo actuará la próxima vez. Si no es posible que haya próxima vez, escriba qué le diría a los demás para que aprendan de su experiencia. Una vez hecho esto, deje de pensar en el pasado con alguna técnica de atención plena, concentrándose en lo que esté percibiendo o haciendo en ese momento, como hacer la comida, pasear o leer. Si se ha convertido en una obsesión, realice además el ejercicio 23 o 24.

Ejercicio 34. Si está pensando en realizar un proyecto futuro, y le preocupa o está bloqueado, lleve a cabo la *ficha de la acción*:

1. *¿Es una meta realista? Si no es así, plantéese otra que se le parezca más acorde con la realidad.*
2. *Razones por las que quiere lograr esa meta.*
3. *Objetivos concretos a alcanzar.*
4. *Primeros pasos que dará.*
5. *¿Cuáles serán los pasos siguientes?*
6. *¿Cuándo empezará?*
7. *Personas, actividades, actitudes que le pueden ayudar.*
8. *Obstáculos que se puede encontrar.*
9. *¿Cómo será su vida si el plan funciona?*

10. ¿Cómo lo asimilará si no funciona?

Ejercicio 35. Cuando usted perciba que está enredándose en pensamientos que tienen que ver con el pasado o el futuro, más de lo deseable o útil, debe apuntar toda esa *basura mental,* para ir distinguiendo poco a poco esos pensamientos. Puede dejar una página de su cuaderno, destinada a la basura mental, para escribirlos y empezar a darse cuenta de cuáles son los que se repiten.

Ejercicio 36. Dibuje la rueda de bicicleta de Daniel Siegel descrita en el ejercicio 26. Escriba su nombre en el centro y prepárese para prestar atención a estos aspectos de su presente. (Deje dos porciones de la rueda para escribir sobre cada uno de ellos):

- Percepciones del exterior.
- Sensaciones corporales.
- Ilusiones que le hagan sentir bien ahora.
- Pensamientos.
- Sentimientos.

Ejercicio 37. Este ejercicio complementa al anterior. Escriba un poema en el que cada verso contenga una observación o percepción externa. Por ejemplo:

Mi cuerpo está relajado,
en la cocina huele a chocolate,
la cortina tiene un amarillo intenso,
mi corazón late fuertemente,
fuera, un gato maúlla.
…

Ejercicio 38. Un haiku es un poema breve de tres versos sin rima, tradicionalmente de 5, 7 y 5 sílabas respectivamente. Su objetivo es poetizar la realidad presente, captar el instante que estamos viviendo, ver más allá de lo cotidiano y desautomatizar la interpretación de la realidad, para captar la maravilla que encierra y ejercitar el asombro.

El ejercicio consiste en realizar un haiku al día, y poco a poco,

educar la mirada para “ver” y percibir el detalle de los instantes vividos. Por ejemplo:

Blanco rocío.
Cada pincho en la zarza
tiene una gota.

Buson

Ejercicio 39. Cuando advierta que está rumiando demasiado y no tiene nada claro por esa razón, haga el siguiente ejercicio de mindfulness, para centrarse en las sensaciones presentes de su cuerpo:

Preste atención a su mano derecha. Sienta sus dedos, dónde acaban, si están fríos o calientes, si siente un hormigueo, si están tensos o relajados.

Cada vez que haga este ejercicio, tómese diez minutos para “escanear” alguna parte de su cuerpo, la que usted elija. Si dispone de más tiempo, hágalo con su cuerpo completo.

Las creencias

> *Lo que creemos, está contaminado por las trampas de la memoria, por las emociones y por los caprichos del sistema perceptivo.*
>
> Gary Marcus
>
> *Una de las lecciones cruciales que la neurociencia nos enseña es que el cerebro quiere creer. Estamos configurados para formarnos creencias.*
>
> Richard Gazzaniga

Vivir en un mundo ficticio

Algo que hacemos los humanos continuamente es generar creencias. Las creencias son aquellos pilares donde basamos nuestra posición en el mundo. Tenemos opiniones sobre nuestra infancia, sobre la comida, sobre la moda, sobre el que conduce el coche de al lado, sobre cómo hacemos nuestro trabajo, sobre qué es mejor para nuestros hijos, sobre qué le pasa al vecino con nosotros, sobre la religión o la política… Generarlas es evolutivo porque gracias a ellas hemos podido dar coherencia al caos, ordenar toda la información del exterior, simplificar el mundo, economizar los recursos de nuestro pensamiento, tomar decisiones rápidas y hacer el mundo ficticiamente más "controlable".

A la mente no le interesa conocer toda la realidad. Es más, conocerla profundamente, perdiendo el tiempo en analizarla objetivamente, puede hacerle no actuar inmediatamente y no centrarse en lo más importante, en aquello que puede ser peligroso o útil. Esto, unido a la sensación de seguridad que nos genera creer que todo tiene una explicación, que sabemos lo que ocurre, que hay una razón para lo que está pasando, las creencias han sido más que efectivas para la especie.

Pero hemos salido de la selva real donde fieras salvajes nos comían y nos hemos sumido en nuestra selva mental. Los recursos que hemos desarrollado para hacer frente a las fieras mentales y emocionales, al caos de una selva sin orden, a todo aquello que percibimos ahí fuera, es una buena dosis de ideas y opiniones. Las creencias son, por lo tanto, el antídoto al desequilibrio y el desorden, pero la entrada segura a un mundo nada objetivo.

El intérprete del hemisferio izquierdo

Nuestras experiencias son interpretadas por el llamado "intérprete del hemisferio izquierdo", que parece ser el que traduce continuamente todo lo que nos sucede. Para explicar qué es, sería útil poner un ejemplo. Existe una enfermedad que consiste en negar una parálisis, una invalidez o una ceguera… Se llama anosognosia. Las personas que la sufren no creen que tienen la limitación que padecen. Por ejemplo, a una persona que ha perdido la vista le preguntan: "¿cuántos dedos te estoy enseñando?". Y él contesta: "dos", cuando en realidad el médico ha mostrado cuatro. Al señalarle lo que ha pasado y al pedirle una explicación, el enfermo de anosognosia busca una interpretación que sea acorde con la creencia de "yo no estoy ciego", como por ejemplo: "Es que quería gastarle una broma". Estas personas están convencidas de que están diciendo la verdad.

Esto es una muestra del poder de nuestras interpretaciones y lo alejadas que están en muchas ocasiones de la realidad. Sin padecer esta enfermedad, eso es lo que hacemos continuamente en la vida diaria para confirmar nuestras creencias. Por ejemplo, tengo la convicción de que mi compañero de trabajo me tiene envidia. Si alguna vez se acerca a mí sonriente y simpático, puede que piense: "Es que algo quiere de mí, seguro".

Este intérprete se manifiesta muy tempranamente en los niños. Sobre los dos o tres años, empiezan a decir "es que…", para justificar muchas de sus acciones, aunque aún les hará falta algún tiempo para rellenar esta afirmación de forma coherente.

De esta forma, la fantasía vive con nosotros más allá de las obras artísticas. Vive y sueña por nosotros casi todo el día y en base a ella interpretamos el mundo. Estas fantasías reducen el mundo, nos perdemos sus detalles, desechamos las contradicciones, y modelan nuestros ojos. Por eso siempre se ha dicho que cada uno vive su propia realidad. En cierto modo es así, pero no porque no nos sea común esta realidad, sino porque es creada y recreada continuamente por el filtro de nuestros propios esquemas mentales, heredados desde hace milenios, enredados en nuestra mirada única. *Juntemos la contaminación de convicciones, la tendencia a la confirmación y al razonamiento motivado y tendremos como resultado una especie predispuesta a creerse prácticamente cualquier cosa,* dice Gary Marcus.

Y es que estamos continuamente interpretando. Para ello usamos la atención selectiva, que nos lleva a interpretar selectivamente la realidad, filtrando todo aquello que se adecue a esa interpretación y desechando lo que no. "Vemos lo que queremos ver y oímos lo que queremos oír", dice una canción. Si tengo la creencia de "*soy* una persona triste", solo nos percataremos de las veces que nos sentimos así, melancólicos, bajos de ánimo, deprimidos. Y pasaremos por alto –hasta el punto de no verlo–, las veces que nos reímos o que estamos sumidos en un estado de satisfacción. El mundo se transforma por la mano de la creencia. Nuestros ojos se hacen ciegos y sordos a todo lo demás. Y esto puede hacernos mucho daño. Siguiendo a Christian Flèche y Franck Olivier: *Muchas personas no establecen el vínculo entre sus creencias y las consecuencias que estas entrañan. Piensan que son desgraciadas porque el mundo es malvado, aunque en realidad, lo son porque creen que el mundo debe ser gentil. Su desgracia no es consecuencia del mundo, sino de sus creencias, de su ilusión, de sus expectativas.*

El problema de las creencias

> *Todo sucede como si tuviéramos una meta-creencia de acuerdo con la cual "todo lo que creo es verdad". (…)*

Esta meta-creencia consiste en considerar que el mundo que nosotros construimos es el mundo real.

Christian Flèche y Franck Olivier

Ya hemos visto que nuestras experiencias transforman el mundo real en creencias, encorsetadas en estructuras mentales determinadas y si estas son limitadoras, empobrecerán nuestra realidad o nuestras capacidades. Si creemos que no podemos hacer algo, actuaremos de tal forma que al final no podremos llevarlo a cabo. Igual que el elefante del cuento oriental, que creía que no podía liberarse de la estaca que le ataba al suelo, solo porque cuando era pequeño no pudo conseguirlo. O como el rinoceronte Rómulo del Biopark de Valencia, que vivió 23 años en un antiguo zoo inglés, de dimensiones pequeñas. Al trasladarlo, seguía dando vueltas en el mismo radio que el del lugar donde anteriormente vivía.

El problema de las interpretaciones es creer que son verdaderas, no cuestionarlas, no mirar más allá de ellas, no plantearse que pueden estar basadas en una quimera o en una experiencia del pasado que no tiene nada que ver con este momento. Por ejemplo, si nos hemos sentido alguna vez rechazados por alguien, y nos formamos la creencia de que “nadie me querrá nunca”, no pensamos que esta creencia se formó por una experiencia pasada, que nos hizo simplificar, fácil y dolorosamente la cuestión. Y encima, seguramente no está basada en el análisis objetivo de lo que realmente pasó, de qué llevó a la otra persona a rechazarnos.

Por esto a veces vemos el mundo deformado por nuestra propia visión. Es como si lo viéramos en un espejo cóncavo y creyéramos que lo reflejado en él es la realidad. El cerebro no se esmera en darnos la capacidad infalible de analizarlo todo, comprobar antes de creer en algo o interpretar racionalmente la realidad. Es demasiado costoso. De ahí nuestros prejuicios, nuestras categorizaciones, nuestra manía por etiquetar, por simplificar o generalizar. Todo se contamina para bien y para mal de aquello que creemos. ¿Cuántas veces nos han hablado mal de una persona y la hemos mirado desde entonces con el filtro de la opinión del otro sin más comprobaciones?

Cuestionar creencias, es una labor que tendríamos que hacer toda nuestra vida, para ir poco a poco cosiendo el engranaje de aquella realidad que al menos, nuestros sentidos y nuestras estructuras mentales nos permitan iluminar. Es posible acercarnos más a la totalidad de lo que sí podemos conocer si aprendemos a mirar, a extender esa mirada. Porque es más real creer: "Hay gente a la que le caigo bien, y hay gente a la que le caigo mal", que "le caigo mal a todo el mundo". En la primera afirmación hemos dado un salto, desmontando esa estructura mental simplificadora y distorsionadora de la afirmación segunda, que nos hace sentir mal y actuar en consecuencia. Esa actuación nos puede llevar a confirmar la creencia, a que esta se haga realidad. Son las llamadas profecías autocumplidas.

Las profecías autocumplidas

> *La profecía que se autorrealiza es, al principio, una definición falsa de la situación, que despierta un nuevo comportamiento que hace que la falsa concepción original de la situación se vuelva verdadera.*
>
> Robert K. Merton

Lo peor de las creencias es que actuamos en base a ellas y entonces contribuimos a que esa creencia se confirme. Si creo que voy a suspender un examen, ese bloqueo me hará actuar torpemente, y no prepararme adecuadamente, por lo que finalmente no haré bien ese examen.

Al decir "todo el mundo me odia", esa creencia nos domina, transforma el mundo en algo desagradable, y puede generar conductas defensivas u ofensivas, sin justificación, por nuestra parte, y estas favorecer que se confirme la creencia. Por ejemplo, un niño en una clase que cree que no es aceptado, se comporta de forma ofensiva o defensiva, agrediendo a los demás, criticándolos o marginándose. Esta conducta generará normalmente rechazo. Esto confirmará su creencia, que en realidad es la causante de que verdaderamente no sea aceptado.

Esto también sucede en sentido positivo, desde luego. Si creemos que todo irá bien, o que nuestro proyecto de trabajo es sobresaliente, seguramente, actuaremos en función de esta creencia y nos motivará para sacar lo mejor de nosotros.

Según G. Nardone, todo son creencias. Unas nos hacen bien, y otras son patológicas y nos hacen la vida imposible. Por eso él habla de que si queremos llevar algún cambio a nuestra vida, actuemos *como si* ya lo tuviéramos, o sea, imaginando cómo sería nuestra vida con aquello que anhelamos, porque esto propiciará los mecanismos conscientes e inconscientes que facilitarán que se lleve a cabo el cambio.

Hay que aclarar que la fuerza del pensamiento por sí solo no es capaz de materializar lo deseado o lo imaginado, como si fuera mágico, pero puede llevarnos a la acción y la motivación para al menos intentar hacerlo posible. Sin acción, no hay cambio. Las creencias tienen el poder de cambiar las cosas, puesto que ellas nos motivan a la acción. Habría que distinguir entonces la sustancial diferencia entre creer que algo va a suceder simplemente por pensarlo o imaginarlo, y realizar actos conscientes o inconscientes que propicien el cambio. En la primera, estaremos ante un tipo de pensamiento mágico –que analizaremos más adelante–, muy de moda en nuestros días, que habla de una supuesta ley mágica de la atracción. Esta ley propone que la fuerza del pensamiento crea una vibración especial que genera que se cumpla. Algo no muy distinto a lo que pensaban nuestros ancestros cuando pintaban animales en una cueva.

Desmontar creencias

> *Si nuestros genes determinan nuestras características físicas (color de los ojos, forma de la nariz, etc.), nuestras creencias determinan nuestro comportamiento, profesiones, empleo del tiempo libre, gustos y disgusto, elecciones afectivas y sentimentales, etc. Sin embargo, aunque nosotros no podemos cambiar nuestros genes,*

podemos, por el contrario, actuar sobre nuestro sistema de creencias. En ocasiones, estas son profundas, resistentes, pero no inmutables.

Christian Flèche y Franck Olivier

Las creencias pueden desmontarse. Pero no es tan fácil. Tendemos más bien a todo lo contrario, a confirmarlas y a buscar todo aquello que las reafirme, y si no, nos lo inventamos. Además de esto, a los seres humanos nos cuesta aceptar la disonancia, o sea, la contradicción de varios datos que nos llegan, por eso nos aferramos a la idea que ya tenemos y nos cuesta tanto cambiar de opinión y de creencias una vez que se han asentado en nosotros. Punset afirma que cuando hay disonancia cognitiva, o sea, conflicto entre ideas simultáneas y contradictorias, nos crea desasosiego y estrés, y se inhiben los circuitos cerebrales implicados para que la disonancia no pueda ni siquiera tenerse en cuenta. También dice que *las especies más desarrolladas son las que pueden cambiar de opinión. Pero por la actitud de rechazo ante la disonancia, los humanos son incapaces de aprovechar esta ventaja y se aferran a sus primeras ideas y creencias indeseadas.* Tal como dice Heisenberg, físico teórico alemán, *deberíamos vivir con probabilidades, no con certidumbres*, pero esto atenta contra nuestra naturaleza.

La tendencia a refugiarnos en lo conocido nos da seguridad y evolutivamente contribuía la supervivencia. Decíamos “no me atrevo a comer esta baya desconocida porque puede matarme”. No nos permitíamos el lujo de cambiar de idea, de cuestionarnos las cosas más de lo necesario. De ahí el refrán “más vale lo malo conocido que lo bueno por conocer”. Los seres humanos que tenían predisposición a lo nuevo tenían más papeletas para morir. Pero es verdad que sin ellos no habríamos avanzado. Una vez más, el cerebro del miedo y el del optimismo, luchando por el equilibrio.

Esta tendencia a no cambiar, nos predispone a tomar decisiones basadas en las creencias previas, que muchas veces nos apartan de lo racional. Esa es la razón por la que en muchas épocas de la historia la gente no ha querido rebelarse contra regímenes totalitarios o

destructivos hasta que no han visto que peligraba su comida o su vida. No reaccionamos ante la crisis porque el miedo al cambio hace que aguantemos lo que nos echen. Y ya sabemos lo bien que conocen estas teorías los que nos gobiernan. Algo nos impide luchar por los derechos, y ese algo tiene que ver con la comodidad del inmovilismo, por ese miedo a algo peor, por ese temor al cambio a pesar de todo.

Por estas razones, nos incomodan las opiniones contrarias a las nuestras, porque esto atenta contra nuestra estabilidad, nuestro orden, nuestro sentido del mundo. Nos sentimos más vulnerables cuando alguien piensa distinto porque es una señal de la relatividad de la vida. El *falso consenso* es el sesgo que nos hace creer que el mundo se amolda a nuestra visión de él, que todo el mundo opina como nosotros, para reafirmarnos en nuestras opiniones. Hitler necesitaba ver por todas partes su símbolo nazi, puesto que esto le reafirmaba su postura, que escondía en su interior, una tremenda inseguridad. También conocemos personas que se encierran en sus ideas y no son ni siquiera capaces de escuchar distintas opiniones. Esto denota un miedo atroz a que puedan convencerlos de lo contrario a lo que ellos piensan, pues depositan en sus creencias, sus valores como persona, su autoestima, o su integridad, coherencia o su seguridad. Cuanto más convencida está una persona de sus ideas, y menos dispuesta a escuchar las de los demás, más se identifica con ellas, y más miedo tiene a ver desmoronado el mundo que ha construido mentalmente. Esto nos pasa a todos los seres humanos en mayor o en menor medida.

En definitiva, como dice Gazzaniga, *los seres humanos somos máquinas de formación de creencias. Olvidamos pronto su origen o su frecuencia o rareza y las consideramos presencias que dan sentido y orientación a nuestra vida. Nos aferramos tanto a ellas que aunque haya algo que las contradiga o tengamos poca información para validarlas, nuestro cerebro sigue construyéndolas, engañándose.*

Los pensamientos automáticos

Los hábitos son una estrategia bien diseñada para automatizar –y

no cuestionar– nuestros comportamientos, pero también nuestros pensamientos y creencias. Y esto, que es muy eficaz para facilitarnos la vida, se puede convertir en una condena, en una prisión.

Por lo tanto a base de repetición, los pensamientos pueden convertirse en automáticos. Estos tienen una serie de características. Son mensajes normalmente breves y concretos, no se analizan porque aparecen en la mente sin buscarlos y se toman como ciertos porque están asimilados. Ellos originan una visión de túnel en la que todo es visto desde ese prisma. Todo se centra en ellos y se ve el mundo desde esos supuestos. De ahí lo peligroso, porque hace falta una buena dosis de atención para distinguirlos. Hay que saber que no todo lo que pensamos es útil, es más, una gran parte puede considerarse basura mental, como hemos visto en más de una ocasión.

No solo aparecen por repetición. También pueden grabarse en nuestro sistema mental por una experiencia intensa. Si algún compañero se burló de nosotros en la escuela cuando levantamos la mano para hablar y nos equivocamos, podríamos haber pensado: "He hecho el ridículo". Si fue muy vergonzoso para nosotros, esta experiencia podría hacer automatizado el pensamiento cada vez que intervenimos en público. Nos asaltaría la creencia de: "Voy a hacer el ridículo". Es lo mismo que sucede cuando montamos en bicicleta. No nos acordamos de la primera vez que aprendimos, pero gracias a ese día, es posible montarnos sin caernos. El cerebro tiene automatizados algunos pensamientos, y al no conocer su origen, los tomamos como reales y actuales.

Las estructuras mentales

Hay una película de Charles Chaplin en la que, en una de sus escenas, está metiendo ropa en una maleta. Es tanta la que quiere meter que pasa un rato hasta que logra por fin cerrarla. Cuando lo consigue, observa que le sobra una manga de una camisa y la pierna de un pantalón, que sobresalen de la maleta. Chaplin, sin cuestionárselo, corta con unas tijeras lo que le sobra y todo arreglado.

Esto es lo que hacemos con la realidad. La encerramos en las estructuras mentales y ¡cortamos lo que nos sobra!

Ya hemos visto que las creencias construyen el mundo. Igual que nuestros ojos nos hacen verlo tal y como nos permiten sus estructuras y su funcionamiento, la realidad la interpretamos en base a estructuras mentales con las que nacemos. Estas estructuras son heredadas, están basadas en la simplificación y el orden, y determinan el modo de ver las cosas que está totalmente construido en base a ellas. Por esta regla, no sabemos qué hay realmente ahí fuera; solo conocemos lo que nuestros sentidos nos permiten, y mentalmente, lo que nuestras estructuras mentales nos dejan interpretar, si no aprendemos en la medida de lo posible, a salirmos de ellas.

Nos encontramos dos días a la misma persona por el mismo camino, y decimos: "*¡Siempre* te veo por el mismo sitio!". Evidentemente, la estructura simplificadora nos ha inducido a reducir la realidad. No nos encontramos a nuestro amigo *siempre,* pero esta afirmación ha transformado esa experiencia. Esta anécdota no tiene mucha importancia, pero pensemos si la misma estructura mental nos hace decir: "*Siempre* me sale *todo* mal". Seguro que esto no nos hace tanta gracia. Con casi total seguridad nos hará sentir inútiles o desgraciados, cuando no ha sido más que el invento de un patrón simplificador, y está lejos de ser verdad, si lo pensamos bien.

Por otra parte, igual que nuestras experiencias con el entorno nos activan las emociones, estas estructuras mentales, aunque nos vienen de fábrica, también son activadas, en mayor o menor medida, por nuestra educación o nuestras experiencias, para bien o para mal.

Estos supuestos que distorsionan la realidad y que son generados por las estructuras mentales, se llaman distorsiones cognitivas. Ellas son las protagonistas del apartado que trataremos a continuación.

La práctica

Ejercicio 40. Localice la creencia, escríbala y después pregúntese si

está basada en la realidad. Después habrá que escribir un pensamiento más realista que la sustituya. Haga este ejercicio por cada creencia que se descubra. Escriba la creencia en el espacio de su cuaderno reservado a “basura mental”.

Pensamiento	Creencia más realista
No es cierto. Me han dicho cosas desagradables, pero lo demás ha salido bien	Hoy he tenido una mala racha
No siempre cocino mal. Hay platos que me salen deliciosos.	Esto es exagerado. Mis amigos me dicen que pueden contar conmigo para contarme sus cosas
No es verdad. Todas las personas son iguales de valiosas.	No es verdad. Todas las personas son iguales de valiosas.

Ejercicio 41. Anote una situación que usted vivió desagradable y que le ha hecho formar esa creencia. Por ejemplo: “un profesor se burló de mí. Todos se rieron. Todos los profesores son malvados”. Escriba qué hubiera hecho en esa situación un personaje al que admira o alguien imaginario con esas cualidades admiradas o a usted en el momento actual, con más madurez y distancia, y qué lección hubiera sacado de todo eso. Coloque al actor en ese escenario, vea qué hace y qué dice, dele un sentido a lo que le ha pasado. Piense en las circunstancias de ese profesor que se rió de usted y en el por qué los niños también se rieron. Usted a veces se ha reído de algo que le ha pasado a otra persona, pero, ¿lo ha recordado siempre?, ¿ha juzgado a esa persona por ese hecho?, ¿cree que los demás se acuerdan de este hecho?

Ejercicio 42. Escriba la creencia que usted no desea abandonar. Imagine cómo sería su vida dentro de un año con ella. Después cómo sería su vida dentro de 5 años y sus efectos en su vida y la de los demás. Después imagínela habiendo pasado 20 años. Anote las consecuencias. Por último, imagínese con su creencia cuando se halle cercano a su muerte. Escriba cómo se sentiría con ella y si se arrepiente de haberla tenido. Escriba también cómo sería la vida de sus hijos con esa creencia. ¿Desea ahora mantenerla o querría sustituirla por otra? ¿Cual sería?

Las distorsiones cognitivas

Qué son

Puedo creer que la mesa donde ahora escribo es de madera. Pero también puedo creer que la vecina de arriba me tiene manía porque no para de hacer ruido. En el primer caso, la creencia está acorde con la realidad –al menos con la realidad que podemos llegar a conocer–; en el segundo caso, puede estar distorsionada, vista desde una estructura mental que tiende a la simplificación, a buscar una causa, una explicación a los acontecimientos, sin que pasen por el análisis o el razonamiento.

Según Motterlini, las distorsiones cognitivas son *atajos mentales con que simplificamos pragmáticamente los problemas y economizamos los recursos utilizados para resolverlos*. Están basadas en estructuras mentales heredadas, que determinan nuestra interpretación de los hechos. El cerebro diseña apaños mentales perdiendo así la visión del camino completo, pero consigue lo que quiere, que es llegar a la meta. Normalmente esa meta consiste en sobrevivir, en no perderse en el caos, en creer que podemos controlar el mundo, en centrarse en lo importante y focalizar, en no volvernos locos.

Las distorsiones y los estados de ánimo

Los pensamientos distorsionados nos hacen perder el centro y focalizar la visión desde un determinado punto de vista. Todo está coloreado desde él. Como ya hablamos en el capítulo sobre las emociones, el primer principio de la terapia cognitiva es que las cogniciones o pensamientos son los que crean todos los estados de ánimo. Ya sabemos que un pensamiento deformado y desagradable o una interpretación negativa, puede dar lugar a sentimientos llenos de

amargura, decepción, angustia o ansiedad. Tenemos la capacidad de sentir ira, si pensamos que la vecina de arriba nos tiene manía.

Además de esto, como dice Burns, los pensamientos distorsionados crean *una poderosa ilusión de realidad*. Los sentimientos generados por ellos son también absurdos, pero se sienten reales y válidos, nos creemos que están adecuados a las señales que creemos percibir del exterior. Automáticamente, les atribuimos la misma utilidad y función que los pensamientos y sentimientos no distorsionados. En la mente, todo va en el mismo lote, verdad y mentira, percepción e imaginación. Recordemos que somos capaces de aterrorizarnos con solo pensar en la imagen de un león devorándonos. Como señala Burns: *Parece real porque se siente como si fuese real.* Esto tiene la ventaja, como hemos visto, de simular situaciones para prevenirlas, pero al dotar a emoción y pensamiento de veracidad, podemos dejarnos llevar por todo lo que nos sucede dentro, presos de la inercia de no ir más allá, de no cuestionarnos si están basados o no en la realidad.

Por lo tanto, tener cuidado con nuestros pensamientos, nos sería muy útil para mantener un estado emocional adaptado a unas circunstancias más reales que imaginadas, para que esas emociones sean de verdad esas señales que nos avisan de que algo está pasando, y no de que algo nos estamos inventando.

Pero estas distorsiones que generamos en nuestros diálogos internos, no solo nos hacen daño a nosotros mismos, sino a nuestras relaciones. Ver a los demás con lentes distorsionadas, hablarles en base a estas estructuras y actuar en consecuencia, no invita al diálogo o a la comprensión mutua. La persona se siente atacada o injustamente etiquetada. Por ejemplo, si en una discusión con nuestra pareja, decimos: “Es que *siempre eres* igual. *Nunca* me entiendes. Nuestro matrimonio *es* un fracaso”, estaremos alejándonos de la realidad. Seguramente no *siempre* nuestra pareja *es* igual, probablemente haya habido ocasiones en que nos hemos sentido comprendidos, y si esto lo viéramos así, no diríamos que nuestro matrimonio *es* un fracaso. Seguramente, al escucharlo, nuestra pareja se sienta incomprendida o injustamente tratada. Si lo pensamos bien,

no nos gusta que nos traten y nos perciban en base a distorsiones. Esto empeora más que soluciona conflictos. Habría que estar atentos a ellas, verlas en nosotros y en los demás y sacarnos –y sacarlos– del error, de forma respetuosa y comprensiva.

Lista de distorsiones

A continuación vamos a detallar algunas de estas estructuras mentales innatas. Muchas de ellas se relacionan y aparecen juntas. Si las conocemos o las aprendemos, podremos identificarlas más fácilmente y evitar caer en sus trampas.

Pensamiento todo o nada

Es la tendencia o estructura mental que nos lleva al extremismo, que nos hace decir "como he metido la pata, *soy* un perdedor" o "se ha portado fatal conmigo, *es* un mal amigo. No voy a confiar *jamás* en *nadie*". Nace de la necesidad de simplificar e interpretar el mundo. Da seguridad. Ver la realidad en términos absolutos es una tendencia evolutiva útil cuando se trata de descifrar el contenido y la información, porque nos evita las dudas y la inseguridad.

Lo relativo es siempre escurridizo y no nos ayuda a tomar decisiones inmediatas. Este patrón de pensamiento lo utilizamos desde nuestros ancestros y la forma en que nos hace mirar el mundo se lo transmitimos a nuestros hijos, que vuelven a repetir el mismo patrón.

Pero ya sabemos que, si lo pensamos, casi nada en este mundo es blanco o negro. Pocas cosas son absolutamente perfectas ni absolutamente tristes ni absolutamente terribles. No todo son fallos ni todos son aciertos. No siempre nos comportamos de forma brillante y no siempre nos comportamos de forma torpe.

Generalización excesiva

Esta distorsión complementa a la anterior. Se trata de elaborar una conclusión general a partir de uno o varios datos que se producen de forma aislada, por esa misma necesidad de simplificar y ordenar el mundo y de adivinar el futuro para preverlo creando inferencias. Sintetizando la realidad, la ordenamos. Entonces, podemos caer en la trampa de generalizar acontecimientos.

Cuántas veces nos vemos escuchando de nosotros mismos: "*Siempre* me pasa lo mismo", o a nuestros hijos: "*Siempre* dejas las zapatillas en el salón"… Centrarse por ejemplo en algunos acontecimientos negativos puede destrozar un día completo: "Hoy he tenido un mal día", decimos, cuando la realidad es que solo hemos tenido dos o tres acontecimientos desagradables ese día. O "ha sido una fiesta muy aburrida", cuando en realidad, de cuatro horas que hemos estado, solo nos hemos aburrido la última media. Estas generalizaciones determinan nuestra realidad, transformándola.

Algunos autores, como Christian Flèche y Franck Olivier, hablan de la "ley de dos", por la cual el cerebro a causa de dos acontecimientos, elabora una norma general. Por ejemplo, me han hablado mal de una vecina. Al cabo de una semana, me la encuentro por la calle y no me saluda –quizás no me haya visto, pero eso no se me pasa por la cabeza–, entonces pienso: "Cuidado con ella. Debe ser mala persona". O, una mujer ha tenido dos malas relaciones sentimentales. Puede llegar a decir: "Todos los hombres son iguales". No nos damos cuenta de este mecanismo, pero lo hacemos habitualmente. Dos sucesos, que además están poco racionalizados o analizados, pueden generarnos una creencia que damos por válida rápidamente, para luego olvidar por completo cómo hemos llegado a esa conclusión.

Muchas de estas generalizaciones pueden llegar a determinarnos negativamente si son inútiles o destructivas. Le decimos a un hijo: "No comes *nunca nada*". Realmente si esto fuera así, el niño no duraría mucho tiempo vivo. La información que le damos al niño entonces es que las veces que sí ha comido, o al menos aquellas cucharadas que sí ha tomado, no sirven para nada y ni siquiera sus padres las *han visto*.

El niño aprende a estructurar, interpretar y mirar también el mundo a través de estas generalizaciones. De esto puede deducirse cuánta importancia tienen los diálogos que establecemos con nuestros hijos –y con las personas que nos rodean–, porque estos pueden determinar su mayor o menor visión de la realidad.

Filtro mental

El filtro mental actúa para dar coherencia a nuestras creencias. Digamos que complementa a las demás distorsiones, porque no deja que nos cuestionemos si son verdad o no. Es un mecanismo que nos "ciega" a todo aquello que contradiga a la creencia inicial.

Necesitamos confirmar lo que pensamos porque nos da seguridad, por eso todo lo que no se adecua a la creencia lo filtramos. Como hemos dicho, vemos lo que queremos ver y oímos lo que queremos oír. Cojamos por ejemplo la creencia antes mencionada de "hoy he tenido un mal día". Desde ahí, filtraremos todo aquello agradable que nos ha pasado en ese mismo día. Si nuestra creencia es "todo el mundo me odia", estamos filtrando a todas aquellas personas que sí nos aman. Si creemos que nuestro marido no hace nada en casa, seguramente estaremos ciegos a todo aquello que haga. Y a nivel político, ya sabemos cómo filtramos la información para reafirmar nuestras ideas. Y cómo ponemos en tela de juicio los aciertos del partido contrario y justificamos los errores de nuestro favorito. Podríamos llenar un libro entero de creencias y filtros que producimos en un solo día. De esta forma, cuando la creencia es negativa, nos hace mucho daño, porque todo lo que nos parece ver o escuchar la confirma.

Es un mecanismo automático e inconsciente del que es difícil escapar, a no ser que le pongamos una dosis de voluntad. Abrir el campo de percepción, ponerse en otra perspectiva, identificar la creencia que produce esta distorsión, podría ser el camino, el primer paso para desmontarla y dejar entrar otros detalles en él para poder sacar conclusiones más realistas. Es muy útil para aprender a no filtrar

utilizar la rueda de Siegel, recurso que hemos visto en la práctica del capítulo anterior.

Descalificar lo positivo

Esta distorsión no trata de no ver lo positivo, sino de transformar lo positivo en negativo. Burns la llama la *alquimia al revés*. Es una tendencia del cerebro del miedo que está más activo que el del placer. Nace de la necesidad de predecir el peligro viéndolo donde no lo hay, trasladado a distintos aspectos de la vida.

Si tenemos una creencia o nos hemos puesto una etiqueta, no solo funciona el filtro mental para confirmarla, sino también transformar lo que la contradiga o la niegue en una razón más para creerla. Por ejemplo, si nos dicen un piropo y nosotros nos creemos no merecedores de él, podríamos decirnos: "lo dice para quedar bien". O si digo: "Todo lo hago mal", cuando haya algo que nos haya salido bien, diremos: "No ha sido mérito mío. He tenido suerte". Con el filtro mental, podemos decir: "*Todo el mundo* me odia", y no ver a los que no lo hacen. Y a causa de la descalificación de lo positivo, diríamos además: "Las personas que me quieren lo hacen por compasión" o "pero mi familia no cuenta". O si pensamos: "Mi marido no hace nada", enseguida podremos pensar: "Cuando hace algo, es porque yo le he insistido" o "todo lo que hace lo hace mal" o "lo hace con desgana".

Conclusiones apresuradas

1. Lectura de pensamiento

María, absorta, está mirando la puesta de sol. Ha pasado casi un año de duro trabajo, y hoy es el primer día de vacaciones. Después de un largo y cansado viaje, su marido y ella han bajado a la playa por la tarde, y ahora están mirando el atardecer.

—María, sé lo que estás pensando ahora mismo –afirma Manuel, que cree que sus pensamientos están dirigidos a lo bien que se

encuentra ahora.

—¿Sí? –contesta ella–. Estoy pensando que me he dejado las gafas de sol en casa… Qué despiste tengo.

Esto pasa a menudo, pero la mayoría de las veces, el adivinador del pensamiento no se entera de su error, por lo que muchas veces, nuestras relaciones corren el riesgo de basarse en quimeras mentales.

Esta distorsión nos hace imaginar un posible comportamiento, una intención, pensamiento, sentimiento u opinión de los demás. Como vimos en el capítulo dos, es una capacidad de las neuronas espejo.

Pero puede llevarnos a una distorsión, porque adivinar el pensamiento de los otros tiene el peligro de que supongamos cómo piensan y sienten los demás en base a nuestras propias creencias profundas. Por ejemplo, es muy habitual que una pareja que convive, haga uso continuamente de esta distorsión. A menudo caemos en el error de no comunicar, sino de adivinar el pensamiento del otro, cayendo en verdaderos conflictos por suposiciones falsas. Por ejemplo, nuestra pareja no hace nada mientras nosotros llevamos un rato haciendo una tarea doméstica. Entonces pensamos: "Míralo, aquí está el muy vago, viéndome trabajar y él sin hacer *nada*. O *es* un inconsciente o *es* un flojo o *es* un egoísta", "piensa que *soy* una esclava para él, que él se merece *todo* y yo *nada*". Creemos leerle el pensamiento. Quizás lo que de verdad ocurre es que él no está *viéndola* trabajar –está demasiado inmerso en sus cosas–, o considera que está cansado o está pensando en un problema que le preocupa mucho. Y entonces pensamos que son más fiables nuestras dotes adivinatorias que preguntarle qué le pasa.

En el saco de la incomunicación caben todo tipo de suposiciones, malentendidos y malas interpretaciones. Y todo por esa capacidad nuestra de creer que la lectura del pensamiento que hacemos diariamente es fiable y verídica. Cuando esto es así saltamos a la mínima, porque el saco está demasiado lleno. Entonces ese hombre le dice a esa mujer: "Cariño, ¿esta noche vemos una película?". Y la mujer le contesta, gritando: "Claro, para ti todo es diversión, y yo aquí con una sirvienta…". Seguramente el hombre no sabe a qué viene esa

explosión. Sucede lo mismo que al señor del cuento del martillo: Era un hombre al que le hacía falta un martillo. Pensó pedirlo al vecino que vivía al otro lado del huerto. Mientras iba por el camino iba pensando en aquellos indicios que había recibido del vecino en ocasiones anteriores, como malas caras, o señales de envidia, o suposiciones que le llevaban a pensar que le era antipático. Cuando estaba delante de su puerta, llamó y al abrir le dijo: "¡Quédese con su maldito martillo!".

Y es que adivinar el supuesto pensamiento de los demás, nos lleva a actuar de una determinada manera, y como vimos más arriba, a que esas profecías se cumplan, por las actuaciones derivadas de ellas.

2. Error del adivino

Se trata de ponerse en lo peor que podría pasar aunque sea improbable. Se toma esa predicción como si fuera un hecho que seguro sucederá. Lo malo es que se actúa en consecuencia y esto favorece su consecución. "Voy a estar toda la vida deprimido", "voy a ponerme nervioso y no podré hablar en público", "seguro que me sale mal el examen", "no voy a encontrar trabajo". Estos pensamientos negativos futuros generan angustia, desesperación o tristeza, que agravan la situación porque actuamos desde su prisma.

Como vimos en los pensamientos contrafactuales, el cerebro tiende a planificar el futuro, ponerse en situaciones –normalmente negativas–, hacer simulaciones, porque forma parte del aprendizaje y nos vino muy bien para sobrevivir. Gracias a esta capacidad, nuestra tecnología, la ciencia o la medicina han avanzado a pasos agigantados. Pero cuando lo que genera el cerebro está distorsionado, basado en creencias o suposiciones irracionales poco probables o casi no analizadas, esta predicción puede ser muy invalidante y nada útil.

Para ello, el cerebro busca los *¿y si…?* y genera una visión catastrofista de las cosas. Estamos diseñados para mantener un equilibrio entre la prudencia y el riesgo, pero a veces están descompensados, centrándonos sobre todo en los posibles problemas que podemos encontrarnos. "*¿Y si* sale mal el proyecto?", "*¿y si* me

dice que no?". La mente de nuestros ancestros estaba frecuentada por el *¿y si…?* Era una forma de ponerse en situación, de prever peligros, de fomentar la prudencia. Esa herramienta es útil, pero hay que aprender a no dejarnos dominar por ella. Primero porque podemos estar totalmente equivocados en nuestras previsiones, y segundo porque puede crear inseguridad, incapacidad, inacción, y hacernos forjar una creencia infundada que nos hará actuar de modo que se confirme. Además, como hemos visto, nos fiamos demasiado de nuestra imaginación y creemos que las cosas van a ser de la manera que imaginamos cuando ocurran.

La realidad es que nunca sabemos cómo vamos a proceder ante una determinada situación. Ni cómo van a desarrollarse los acontecimientos. Hay personas que piensan que son más débiles de lo que son y que no serán capaces de afrontar la desgracia o el peligro que imaginan. Y otras que se creen fuertes y capaces de superar cualquier cosa. Pero lo cierto es que, como dice Mario Benedetti, *no sabemos cuan incinerable o incombustible somos, hasta que no pasamos por alguna hoguera*.

Magnificación y minimización

Esta distorsión consiste en agrandar o minimizar los problemas desproporcionalmente, de forma no realista. En la magnificación, pensamos que la situación es insoportable –aunque si somos capaces de pensarlo es que la estamos soportando–, creer que lo que nos sucede es lo peor del mundo, o pensar, por ejemplo, después de equivocarnos en un dato mientras damos una conferencia: "Qué catástrofe, ya no van contratarme nunca, seré despreciado por mis colegas". Esta distorsión también se llama "catastrofismo".

El cerebro tiende a magnificar lo más llamativo y se pierde los detalles. Por ejemplo, una señora de 50 años que conocí un día me dijo que casi toda su vida había sido muy desgraciada. Cuando le pregunté si había tenido una infancia muy triste, ella me contó que para nada, que había tenido una infancia muy feliz. Entonces le dije

que si se refería a su juventud. Ella me contestó que no, que había tenido una juventud muy bonita y que había conocido al hombre de su vida, su futuro marido. Después le pregunté si su vida había empezado a ser un infierno justo después de casarse. Me dijo que por supuesto que no, que su vida de casada había sido maravillosa con un hombre que era muy atento y cariñoso. "¿Y entonces?", le dije. "Pues nada, que mi marido murió cuando yo tenía 39 años". Ese acontecimiento había nublado esos 39 años maravillosos que según ella había pasado. Después me confesó que desde los 39 a los 50 hubo momentos muy malos, pero también había habido momentos buenos una vez superado ese triste y durísimo bache. Con estas simples preguntas que la devolvieron al centro, más cerca de lo que realmente había pasado, se dio cuenta de que había vivido la mayor parte de su tiempo feliz y satisfecha.

Con la minimización ocurre lo mismo, pero en sentido contrario. Si en la distorsión de descalificación de lo positivo, damos la vuelta a algo positivo y lo transformamos en negativo, en la minimización, empequeñecemos lo bueno. Sacamos un diez en un examen y decimos: "No es para tanto. Es que el profesor lo puso muy fácil". Esto es un intento de que no nos afecte positivamente lo bueno que nos pasa, para que su pérdida, si esta se produce, no nos duela tanto. También es una forma de no hacerse ilusiones por lo que pueda pasar, no arriesgarse para no fallar, y desconfiar de los acontecimientos felices. Quitar importancia a lo bueno que somos o a aquello positivo que nos pasa, sugiere un miedo a la decepción. Y nos lleva a actuar regidos por "no voy a arriesgarme para no fracasar". Esto denota poca tolerancia a la frustración. Un grado de cautela y equilibrio es positivo, porque nos mantiene más estables por no dejarnos llevar por emociones extremas, pero es negativo cuando no nos deja disfrutar al máximo de lo bueno que nos ocurre. Cuando decimos: "No voy a enamorarme para no sufrir", nos autoengañamos pensando: "El amor no es necesario, no es para tanto".

Ilusionarse no debe ser negativo si aprendemos a desilusionarnos –cuando llegue el caso– con dignidad, a la espera de nuevas ilusiones.

Lo demás es un equilibrio forzado y engañoso que enmascara un miedo interior. Si nos aferramos demasiado a nuestras ilusiones, sueños o proyectos, es normal que tengamos miedo al fracaso por la pérdida que ello supone y el posible desequilibrio. Pero si vivimos la ilusión sin apego, sin que nuestra felicidad dependa de ello, estaremos mejor capacitados para disfrutar cuando podamos disfrutarlo y también más capacitados para aprender a reconstruirnos si lo perdemos.

Razonamiento emocional

Esta distorsión consiste en creer que las emociones determinan la realidad. "Si me *siento* un fracasado es que *soy* un fracaso", "si me *siento* triste es que el mundo *es* un mar de lágrimas". Pero en realidad, según los psicólogos cognitivos, es todo lo contrario. Son los pensamientos y las creencias distorsionadas los que determinan nuestros sentimientos o gran parte de ellos. "Si me *siento* culpable es que algo he hecho mal". Pero es justo al revés. "Algo he hecho que no se ajusta al sistema de valores y normas que he establecido y por lo tanto me siento culpable". No cuestionamos ni analizamos el sistema de creencias ni nuestras percepciones porque son ellas las que provocan sentimientos, no al contrario. Llegamos a racionalizar las emociones, dándoles un "por qué me siento así" distorsionado. Entonces podemos llegar a la conclusión de que es mejor evitar situaciones, simplemente porque nos parecen que van a hacernos sentir mal. Sin embargo, si nos decidimos a llevarlas a cabo, una vez hecho, advertimos que no resultaba tan negativo, sino a veces todo lo contrario. Ser conscientes de esto que nos pasa, podría capacitarnos para estar pendientes del pensamiento que produjo ese sentimiento.

Esto es muy normal verlo en los niños. Un niño a veces no tiene ganas de ir algún sitio. Se siente mal, llora, pero cuando va, descubre que se lo está pasando muy bien y lo más normal es que no quiera irse. Se formó una creencia de "esto va a ser muy aburrido. Voy a estar fatal", y cree que esa emoción le está revelando la verdad de

cómo son las cosas.

Por otra parte, hay veces que nos sentimos de una determinada manera. Creemos que somos así, solo porque nos sentimos así. "Me siento avergonzado. Entonces, *soy* vergonzoso", "no me siento alegre. *Soy* una persona *triste"*. Sentir emociones no nos condena a ser lo que la emoción dicte. Ya sabemos que las emociones son una estrategia del cerebro del mamífero, no una característica personal exclusiva, y cómo todas ellas están diseñadas para ser pasajeras.

Enunciaciones debería

> *Cuando la realidad de su conducta no logre cumplir sus propias normas, sus debería y no debería le producirán autoaversión, vergüenza y culpa.*
>
> David Burns
>
> *Procurando lo mejor, estropeamos lo que está bien.*
>
> Shakespeare

Esta distorsión está basada en aquellas creencias que nos imponemos con respecto a aquellas cosas que creemos que debemos hacer. Son peligrosas porque pueden llevar a la autoexigencia. También ocurre con los demás. Cuando no consiguen amoldarse a nuestras expectativas, los medimos por el rasero de sus errores. Esto crea resentimiento y una visión parcial del otro. Cuanto más perfeccionistas sean nuestras normas internas, menos realista veremos el mundo y a las personas que habitan en él.

Esto se extiende también a la vida en general. ¿Qué le pedimos a la vida? Si esas normas internas son rígidas y no se ajustan a la realidad, vienen la exigencia, la culpa, el resentimiento, la insatisfacción, y el cansancio emocional y psíquico. Aprender a aceptar las propias limitaciones y las del resto es el primer paso para vencer esos *debería.*

Creemos que debemos comportarnos siempre rectos, amables, equilibrados, alegres, fuertes, coherentes…, que debemos no dejarnos llevar por la pereza, o por la debilidad, o la pasividad…, creemos que

debemos ser como los demás esperan, que debemos cumplir sus expectativas o las nuestras. Esto puede hacernos sentir insatisfechos por no superar el listón impuesto.

Los *debería* que nos imponemos muchas veces no sirven para motivarnos, sino para todo lo contrario. Ya sabemos por experiencia que si alguien –o nosotros mismos– nos empuja –exigiéndonos– a realizar algo, queremos hacer lo contrario, manteniéndonos en nuestra posición inicial. Por eso cuesta tanto convencer a alguien si usamos la fuerza, las voces, los gritos o los insultos, porque esa persona cree que estamos en realidad empujándola, obligándola, y entonces reacciona haciendo lo contrario o manteniéndose en su postura. Se sentirá agredido u ofendido, y en ocasiones, no escuchará el mensaje. A veces incluso sabe que está equivocado, pero esa presión le hará mantenerse firme reafirmando su punto de vista. Esto lo vemos en casi todas las discusiones que mantenemos y con más claridad en la actitud de los adolescentes.

Cuando esto ocurre, es muy normal que se mezcle la culpa por no hacer lo que creemos que *debemos* hacer con la sensación de la falta de libertad, comprensión y respeto que recibimos de los demás o de nosotros mismos. Por ejemplo, una mujer piensa que su hija de treinta años debe ser una madre ejemplar, con los valores que ella ha tenido en su vida, cuidar de sus hijos como ella misma lo haría. Esto se lo impone continuamente a su hija, de manera directa e indirecta, suave u ofensiva, diciéndole cómo debería ser su comportamiento. Su hija, al recibir estas imposiciones, tendrá tendencia a hacer precisamente lo contrario, porque hacer lo que dice su madre es darle la razón a su forma de decirlo y a su falta de respeto. En el fondo, puede que piense que tiene razón en algunas cosas, pero como las formas no han sido las adecuadas, la madre consigue todo lo contrario a lo que quiere. La hija puede creer que si cede ante sus exigencias, la próxima vez que quiera cambiar su conducta usará las mismas formas. Negarse es una manera de poner límites a sus imposiciones.

Estamos más dispuestos a colaborar, comprender, dialogar…, con nosotros mismos y con los demás, si nos tratamos o tratamos a los

otros con respeto y sin tiranías, como lo haría una persona que nos quisiera por encima de todo en cualquier circunstancia, con nuestros errores y nuestras limitaciones. Así nuestros "debería", se volverían más relativos y flexibles, estaríamos más dispuestos a comprendernos y la palabra *perdón* casi no tendría cabida en nuestros diálogos internos.

Etiquetación errónea

¿Cuántas veces aparece el verbo "ser" en nuestra mente y en nuestros diálogos para etiquetar a las personas o a nosotros mismos? Si nos observamos durante todo un día, esto nos ocurre en bastantes ocasiones.

Esta distorsión forma parte de una estructura mental muy arraigada en nuestro cerebro desde nuestros ancestros. Es una forma de simplificar la información del exterior y dar coherencia y seguridad al caos. Prueben a conducir y observen cómo miramos sin darnos cuenta al conductor de un coche que ha cometido una infracción o que está haciendo cosas raras con el volante. Nuestra mente mira para procesar la información que le hace falta para aprender quiénes son los que normalmente cometen esos actos. ¿Ancianos, mujeres, hombres de mediana edad, jóvenes de 18? Con esa máquina de estadística innata de nuestro cerebro, vamos observando el mundo para establecer patrones. Recaudar información y poner etiquetas es muy útil para ordenar el exterior, pero el orden solo ocurre en nuestra mente, en esta interpretación de la realidad, en los filtros y distorsiones que nos hacen buscarlo y sentirlo.

El etiquetado nos sirve para clasificar los acontecimientos o a las personas. Ahorra trabajo, pero también nos aparta de la realidad objetiva. La etiqueta genera una creencia. Una creencia bastante peligrosa algunas veces y que ha hecho mucho daño en la historia de la humanidad, como sucede con los prejuicios o la xenofobia.

Creemos que *somos* como la etiqueta que nos ponemos o nos ponen, y los demás también. De nuevo el error de *soy* o *eres,* que

tienen una connotación de inmutabilidad peligrosa. No es posible el cambio desde el *soy*. Pero el cerebro tiende a esto habitualmente y es muy difícil superarlo. Hay que estar atentos para detectarlos e identificarlos. Si nos damos cuenta del error podremos decirnos "no *soy* …, me estoy comportando", o "no *eres* …, te estás comportando". Esta es una afirmación más realista, porque el ser humano tiende al cambio. Como ya hemos dicho nadie *es* siempre malo o egoísta o vago. Solo nos comportamos de esa forma temporalmente. Porque *hacer* algo no implica *ser* algo. Nuestra naturaleza física y psíquica no está en el ser. Según Burns, *su vida es una compleja y siempre cambiante corriente de pensamientos emociones y acciones. Por decirlo de otro modo, usted se parece más a un río que a una estatua*. Todos somos más "ríos" que "estatuas".

Si transmitimos a los niños esa estructura mental que lleva al etiquetado, crecerá pensando que *es* de una determinada manera, o que los demás lo *son*, y esto le hará fomentar esa creencia, comportándose la mayoría de las veces como ella dicta, lo cual confirmará a todos su posición. Transmitir a un niño esa información –por ejemplo, diciéndole: "Te estás comportando desobedientemente"– sin ponerle etiquetas, le abre el camino al cambio, al aprendizaje y sobre todo a la evolución personal y la autoestima sin condiciones. Si no activamos en la mente de nuestros niños la tendencia al etiquetado, tendremos más posibilidades de que estén más abiertos al cambio, de que sean más flexibles con los demás y consigo mismos, de que se acepten a sí mismos, se perdonen y se comprendan, y de que vean a los demás con la tolerancia que da conocer que todos podemos comportarnos de cualquier manera, dependiendo del momento, pues todos tenemos dentro las mismas semillas. Si decimos: "Este niño *es* un mal estudiante", y él se lo cree –que es lo más probable, puesto que consideran dioses a sus padres y profesores–, actuará desde ese prisma, y se enfrentará a los estudios con temor, desconfiando en sus posibilidades. Esto le llevará a tener más papeletas para un fracaso escolar. Quizás las etiquetas son la raíz de la baja autoestima, que desde este enfoque, sería más bien un mito, un producto de este

etiquetado y una consecuencia de muchas de las distorsiones que hemos visto.

Tan peligrosas son las etiquetas negativas como las positivas. “Esta niña *es* muy responsable”, decimos. Si ella lo asume como real, difícilmente podrá permitirse a sí misma tener un día perezoso, un momento irresponsable, por lo que si se lo concede, podrá provocar en su interior un sentido de culpa por no cumplir sus expectativas o la de los demás.

Pensemos en lo poco que nos gusta que nos clasifiquen o que nos etiqueten. Pensemos también en cuántas veces lo hacemos con nosotros mismos o los demás. Mirarnos con las gafas de la etiqueta, no nos hace bien en nuestras relaciones. Por ejemplo, decimos en el matrimonio: “*Es* un vago, no me ayuda en *nada*”, “*es* una bruja, *siempre* me está criticando”. Atacándose, colocando la etiqueta sobre el otro, no favorecemos que cambie, sino todo lo contrario. Y por estas etiquetas generamos hostilidad y conflicto que agrava la situación. Vemos al otro con el prisma de la etiqueta y somos prácticamente ciegos a todo lo demás. Creemos que la etiqueta los define, que es absoluta, inalterable. Esto nos ha venido muy bien para estructurar y simplificar nuestro mundo. Pero habría que preguntarse: ¿siempre *es* así? Y buscar situaciones concienzudamente en nosotros o en los otros que no se ajusten a esa etiqueta.

Está distorsión es también la semilla del prejuicio racial o social. El cerebro busca continuamente datos sobre los que nos rodean, lo ha hecho siempre. Antes nos venía muy bien saber si los demás eran peligrosos o no, por detalles como sus expresiones, sus gestos, su ropas, su mirada, su comportamiento, sus palabras…, ahora lo hacemos aún. Antes de conocer en profundidad a una persona, ya nos hacemos una idea previa de ella, por datos particulares, que hemos recabado de forma insconciente y que nos hacen pensar: “No me cae bien”, o todo lo contrario. Vemos a alguien vestido de una forma e inmediatamente lo etiquetamos en nuestro sistema de creencias. Decimos “como viste de colores, es porque debe *ser* hippie, comer vegetales y no tener tele”. Ya está, y nos quedamos tan tranquilos

creyendo haber clasificado a una persona, inventando características como una forma de "controlar" la situación, o su posible comportamiento. Sin embargo, si lo pensamos, cuando conocemos bien a una persona, sabemos perfectamente que no es ni mucho menos, un catálogo de virtudes y defectos, prefijados e inamovibles.

Etiquetar a un individuo sin conocerlo, solo por experiencias anteriores o por alguna característica de su comportamiento, raza, vestimenta, es el principio del prejuicio. Y es que somos unos mamíferos que prefieren a sus iguales. Hemos desarrollado un sistema muy sofisticado para identificar los posibles humanos peligrosos, que normalmente venían de poblaciones extranjeras y eran diferentes en costumbres, gestos, lenguajes o ropajes. Se ha demostrado que hasta algunas especies de primates no humanos tienen prejuicios. Los chimpancés, por ejemplo, pueden llegar a matar a un miembro que no pertenece a su grupo sin ninguna razón aparente. Ya hemos visto que es una tendencia ancestral para la pertenencia al grupo, aceptar a aquellos que sean parecidos a nosotros. Puesto que nos hemos llevado miles de años creyendo que los que eran distintos venían en son de guerra, hay una ceguera o una pasividad al no pararse a razonar críticamente lo que pensamos del otro. Es más económico no razonar y solo guiarse por los prejuicios. Se hace de forma automática puesto que es evolutivo. Y aunque en la actualidad, y con el acceso a toda la información mundial, sepamos racionalmente que lo diferente no es sinónimo de peligroso, el cerebro aún tiene activada la alarma que lleva al prejuicio, y a catalogar a una persona injustamente solo porque sea distinto. Creer que la conducta de los demás es previsible, es una forma de sentir que controlamos en cierta medida sus actuaciones.

Cuando conducimos y el coche de enfrente comete un error, solo pensamos en las características negativas de su carácter, sin tener en cuenta sus circunstancias. Sin embargo cuando nos sucede a nosotros y cometemos el mismo error del anterior conductor, siempre lo achacaremos a que tenemos un mal día o que ha sido un despiste puntual. O cuando alguien suspende un examen, pensamos que es

falta de capacidad, pero cuando lo suspendemos nosotros, ha sido porque o nos dolía la cabeza o porque no hemos estudiado lo suficiente. Solemos mirarnos a nosotros mismos con todas nuestras circunstancias, puesto que vivimos las 24 horas inmersos en ellas. Y miramos a los demás con una mirada parcial de su realidad. Desconocemos las suyas. Por eso el cerebro se las inventa.

Creemos que los miembros de nuestro grupo son más variados, con más personalidad que los del otro grupo, porque de los otros solo consideramos sus semejanzas, no conocemos sus diferencias. Esta trampa es peligrosa porque nos desindividualiza. Nos sabemos impredecibles en nuestra personalidad, llena de matices y circunstancias. A los demás siempre los conocemos menos, de ahí nuestra tendencia a etiquetarlos, a juzgarlos injustamente por escasas acciones, gestos, o palabras. Ya sabemos que cuanto más conocemos a una persona, mejor comprendemos sus faltas o sus comportamientos. Y solo porque conocemos mejor sus circunstancias.

Vemos a un grupo de jóvenes que están inmersos en sus móviles. Pensamos: "Cómo *son* los adolescentes hoy en día, ya no hablan, están enganchados en sus aparatos". Y nos vamos tan tranquilos sin analizar la situación o ir más allá de ella. No pensamos que seguramente no *siempre* están mirando su móvil, que quizás los hemos pillado en ese momento puntual. Tampoco pensamos en las veces que estamos en una reunión de adultos y hay un momento en que el móvil de cada uno gana la partida a la conversación directa con los que nos rodean.

Las personas nacemos en situaciones distintas, vivimos en mundos diferentes e interpretamos la realidad de diferente forma. Cuando observamos la conducta de alguien, podemos caer en la tentación de pensar: "Yo nunca haría eso; yo no *soy* así", pero lo cierto es que al no conocer sus circunstancias, el contexto en el que está inmerso, al no vivir lo que ha vivido, no podemos saber cómo habríamos actuado en su lugar.

Personalización

Lo que hace principalmente que la realidad sea tan dolorosa, es lo que esta implica para mí.

Ronald Siegel

Es la creencia de que todo gira en torno al yo. Realmente vemos con nuestros ojos, respiramos con nuestros pulmones y andamos con nuestros pies. Nuestra realidad está interpretada por nuestro yo continuamente. Nos llaman por nuestro nombre desde que nacemos y buscamos satisfacer nuestras necesidades básicas para sobrevivir. Es necesario y vital fabricarnos un yo. Pero por esta tendencia perdemos en algunas ocasiones, la sensación de conexión que nos une a todo, desde las personas que nos rodean, como los alimentos que tomamos o el aire que respiramos o las moléculas que componen nuestro cuerpo, las mismas de las que está hecho el universo. El hierro que viaja por nuestras venas perteneció a la estrella que estaba antes que el sol. Como dice Siegel, *es nuestra inclinación a pensar en palabras lo que nos impide ver nuestra relación con las cosas, con los otros y con el mundo en general.* El lenguaje, las palabras, nos hacen dividir el mundo, porque cada cosa tiene un nombre. Perdemos entonces, la sensación de conexión natural. "Yo" es la palabra que mejor define nuestra desconexión.

Esta distorsión también nos puede llevar a asumir la responsabilidad de todo lo que nos sucede sin fundamento, pensando que el mundo gira en torno a nosotros. "No me ha saludado. Eso es que le caigo mal", "mi hijo no aprende a leer; es culpa mía, debo ser mala madre", "los alumnos no me hacen caso; debo ser mala profesora", "no consigo pareja; debo ser un desastre", "se está riendo; seguro que es de mí". Como dice Burns: *Usted ha confundido lo que significa tener influencia con tener control sobre otras personas. Podemos influir, pero nunca controlar*. Lo que hace o siente otra persona es en última instancia responsabilidad de ella. Todos tienen alguna justificación para lo que hacen. Todos actuamos por alguna razón. Nos tomamos las cosas de forma personal por esta distorsión, y en la mayoría de los casos no tiene nada que ver con nosotros. Esto nos puede hacer daño. Ampliar nuestra mirada nos permite también salir

fuera de nosotros mismos y relativizar nuestro yo.

Otra cosa que nos ocurre es que dotamos a la naturaleza de "intenciones" que personalizamos, y que creemos que atentan contra nosotros. Como afirma Ronald Siegel: *Podemos enfadarnos con la rama de un árbol que nos cae encima, o con las autopistas o con los mercados de valores, tendemos a dotar a la naturaleza de voluntad, motivos y deseos como los humanos*.

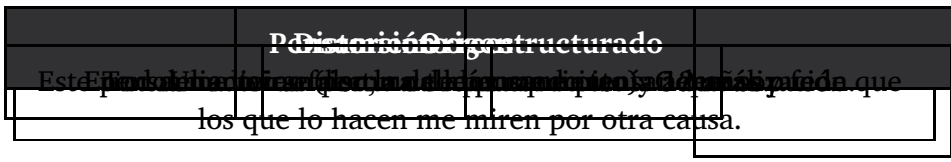
Y en los conflictos con nuestros semejantes ocurre con mayor relevancia. Casi siempre pensamos que somos nosotros los que tenemos la razón, porque desde nuestra perspectiva podemos comprender por qué pensamos y sentimos como lo hacemos. Y también creemos que los demás nos están atacando simplemente por pensar diferente. Pero por la misma regla a los demás les ocurre exactamente lo mismo, por lo que en una discusión, dos fuerzas tiran en sentido opuesto, y es muy difícil llegar a una comunicación equilibrada en la que cada uno adopte la posición y perspectiva del otro. Por este motivo las técnicas de dramatización, en las que las personas son dirigidas por un terapeuta que les hace situarse en el papel de una persona con la que mantiene un conflicto, son tan efectivas para poder colocarnos en la mirada de los otros y desde allí descubrir sus motivos o sus conductas.

Habría que educar la mirada para aprender a ver con más precisión lo que rodea a los demás, para empezar a comprender que no somos tan distintos y que todo el mundo tiene una razón para actuar, sentir y pensar como lo hace. Más que bajar del pedestal donde a veces nos colocamos, sería más realista hacer subir a los demás en nuestro universo mental. Para estar abiertos a conocerlos en su totalidad.

Liberarse del yo va contra nuestra naturaleza. Pero sí podemos aprender a convivir con él, verlo desde fuera, no identificarnos con todas sus necesidades o interpretaciones, y no dejar que nos gobierne automáticamente. De esta forma, quizás estemos más dispuestos y abiertos a convertir el yo en un *nosotros*.

La práctica

Ejercicio 43. Para distinguir las distorsiones que aparecen en nuestra mente, habrá que aprender primeramente cuáles son. Una vez aprendidas nos resultará más sencillo identificarlas y sustituirlas por otras más realistas. Cuando descubra cayendo en alguna de ellas, escriba cómo se llama, clasifíquela, y escriba: "este pensamiento es inútil", "este es falso", "este me hace sentir mal y no arregla nada"… Tenga en cuenta que un pensamiento puede caer en varias distorsiones. Observe si está automatizado, al aparecer continuamente en la mente a causa de tanto repetirlo o si hay ocasiones en que aparece en un contexto determinado. Ya sabemos que esto puede ocurrir cuando en el pasado, hemos conectado un hecho o un pensamiento a una emoción. A veces no es posible saber el origen, pero sí podemos llegar a averiguar que la emoción está conectada a un contexto, por lo que podemos entender que la emoción actual es fruto de un huella del pasado, aunque este pasado no lo recordemos. Aprender a distinguir esto, nos llevará tiempo, pero nos hará comprender por qué sucede y estar más motivados a dejarlos pasar sin hacerles demasiado caso. Se propone entonces, este cuadro:



Ejercicio 44. Cuando advirtamos que somos víctimas de una distorsión, se propone la rueda de Siegel (ejercicio 26). Dibujamos la rueda de bicicleta y colocamos nuestro nombre en el centro. Si el pensamiento distorsionado es por ejemplo: "Me han echado del trabajo. No sirvo para nada", pondremos en cada uno de los radios las respuestas de estas preguntas: ¿Qué se me da bien y qué no? Desde el centro, podremos observar aquellas cosas que no se nos dan bien, pero también otras que sí. Recuerde que si ha colocado un aspecto negativo, como "no se me da bien pintar", no debe continuar hasta

que encuentre un aspecto positivo, como por ejemplo: “Se me da bien jugar al fútbol”.

Otros ejemplos pueden ser:

Si el pensamiento estructurado por esta distorsión es: “Hay mucha hambre en el mundo. La vida es un valle de lágrimas”, dibujar la rueda, con nuestro nombre en el centro, y preguntarse: ¿Qué aspectos negativos y dolorosos hay en la vida y qué aspectos positivos, agradables o bellos hay? Escríbalos en cada uno de los espacios que cortan los radios. Recuerde que no podrá escribir dos aspectos negativos seguidos. Debe buscar aspectos agradables de la vida cuando haya escrito alguno desagradable. Por ejemplo, si ha escrito: “Hay mucha injusticia en el mundo”, debemos buscar un aspecto positivo de vivir: “La historia de la humanidad demuestra que a la mayoría de las personas le gusta ayudar”.

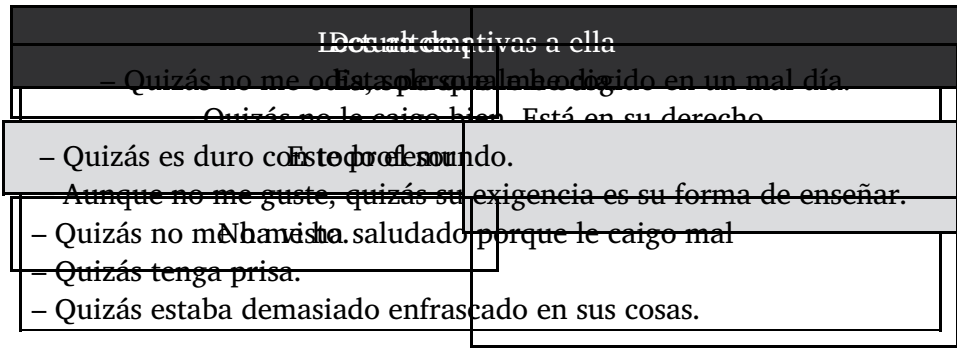
O “siempre temo tomar una decisión”: Escribir en la rueda las veces que no ha podido tomar una decisión y las veces que ha decidido sin titubear. Seguro que si hacemos un balance de nuestra vida, veremos que hay veces que hemos tomado un rumbo elegido enteramente por nosotros.

Cuando estamos presos de estas creencias, es porque nos hemos situado en un trozo de la circunferencia, que distorsiona todo lo demás y lo nubla hasta no verlo o no darle valor. Hacer la rueda cada vez que nos descubramos con estos pensamientos no realistas, puede entrenarnos a distinguirlos cuando aparecen, ampliar nuestra mirada, y aprender poco a poco a “ver” más allá de ellos.

Ejercicio 45. Cuando nos descubramos pensando o diciendo palabras generalizadoras, como *todos, siempre, nunca, nada, nadie, todo*… tendremos a mano otras expresiones para sustituirlas, como “algunas veces”, “a menudo”, “algunas personas”… Hay que estar pendientes de nuestros diálogos internos y de las veces que usamos estas palabras en nuestras relaciones. Estas expresiones provocan rechazo en los otros y no invitan al diálogo sano, sino todo lo contrario.

Ejercicio 46. Hay que estar atentos a aquellas veces en que creemos saber qué piensa o siente una persona. Creencias como: “Esta persona me odia”, “el profesor me tiene manía”, “no me ha saludado porque le caigo mal”, “llega tarde porque no me tiene respeto”, “mi hijo no me hace caso porque quiere burlarse de mí y quedar por encima”…, hacen que a menudo nos equivoquemos en nuestras conclusiones, que nos hacen comportarnos de una forma determinada con esa persona y que ese comportamiento actúe como profecía autocumplida.

Por cada creencia que encierre una lectura de pensamiento, habrá que pensar en dos alternativas diferentes a la conclusión apresurada que nuestra mente genera. Por ejemplo:



Ejercicio 47. Por cada lectura de pensamiento ajeno, habrá que buscar cinco indicios de que eso es cierto. Normalmente, una vez analizada la creencia, esta se desmonta con facilidad.

Ejercicio 48. Escriba la posible carta que podría mandarle la persona a la que le ha creído leer el pensamiento, sobre el porqué de su comportamiento.

Ejercicio 49. Cuando se sorprenda con creencias sobre el futuro, tipo: “Este trabajo me va a salir mal”, o “no van a aceptarme en este grupo”, o “seguro que no me contratan”, o “nunca tendré pareja”…, habrá que responder por escrito:

- ¿Hay alguna prueba de que eso sucederá seguro?
- Otras veces lo pensó, pero, ¿cuántas ocurrió de verdad? ¿En qué

circunstancias?

- ¿Qué pasaría realmente, sería tan terrible?
- Si ocurriera, ¿qué recursos tendría para superarlo? ¿Cómo lo solucionaría?

Ejercicio 50. En la magnificación, usted se ha puesto unas lentes que magnifican la situación, normalmente negativa. Esté atento a cuando esto ocurra. Pensamientos como: “Me han echado del trabajo. Esto es el fin de mi vida”. Haga el siguiente ejercicio de visualización:

Usted entra en su jardín y ve las cabañas de los distintos aspectos de su vida: el trabajo, la familia, los amigos, el ocio, las emociones, el pensamiento… Entre en la cabaña del trabajo. Encima de una mesa hay un libro. Ábralo. En él están escritos los trabajos que usted ha realizado, con todo lo útil y provechoso que ha hecho hasta ahora. También está lo que le queda por hacer, todo aquello que puede emprender para cambiar la situación que le preocupa, y los recursos de los que dispone.

Adapte este ejercicio a aquello que esté magnificando de forma negativa en su vida.

En vez de un libro, puede imaginar que hay en la cabaña una persona sabia y amable con la que usted puede dialogar sobre este asunto. Ella puede darle consejos.

Ejercicio 51. En la minimización, la lente que usted se ha colocado para mirarse, empequeñece la realidad. Por ejemplo: “Conseguir esta medalla no es para tanto”. Rellene el siguiente cuadro propuesto por Burns:

Afirmación autorratificante	Afirmación autorratificante
No es cierto. La gente me ha dado la enhorabuena.	Me discupa la ésta de regalo.
He trabajado duro para hacerlo lo mejor posible y, aunque haya habido fallos, en general ha estado bien.	
Tengo una	No es verdad.
	En mi vida ha habido de todo.
	Habrá momentos más interesantes
	y otros más vulgares.

Ejercicio 52. Realice una lista con los *debería* que vaya descubriendo. Ejemplos pueden ser:

—"Si soy buen esposo, mi mujer debería amarme".

—"La gente debería pensar como yo, porque tengo razón".

—"Debería haberme acordado del cumpleaños de mi mejor amiga".

—"Si trabajo duramente, debería tener éxito".

—"Debería trabajar más duramente".

A continuación, observe de qué modo se dirige a usted en sus diálogos internos o a los demás cuando reclama esos deberías. ¿Están basados en la autoexigencia? ¿Cuáles son las ventajas del perfeccionismo? ¿Y las desventajas? ¿Se trata mal o trata mal a los demás cuando les pide algo? ¿Qué consigue? ¿Cómo se siente cuando se trata a sí mismo de esa manera? ¿Cómo se siente la persona a la que usted exige algo? ¿Soluciona el problema? ¿Lo agrava? ¿Consigue realizar esas exigencias o por el contrario se siente bloqueado e incomprendido? Responda a estas preguntas por escrito.

Ejercicio 53. Túmbese y relájese con la técnica anteriormente propuesta en este libro o con alguna que usted conozca. Una vez esté relajado, imagine un planeta que está sujetado por dos columnas igualmente fuertes y sólidas. Una es la columna de las obligaciones y otra la del descanso, el ocio y la diversión. Ese planeta goza de una estabilidad excepcional, está lleno de cosas útiles y bellas, se respira tranquilo, y se goza del presente. Viaje a ese planeta. Observe lo que allí se encuentra. ¿Cómo es la gente? Charle con ellos. Pregúnteles cómo se sienten y qué hacen. Sienta la estabilidad del planeta. Sin una de las dos columnas se vendría abajo. Observe detenidamente que ambas están unidas por un pilar que las atraviesa. Los habitantes de ese planeta hacen de la obligación algo necesario y bello, y se permiten descansar y disfrutar de cosas aparentemente nada útiles. Quédese un tiempo allí y vuelva, cuando quiera, a abrir los ojos.

A continuación, intente planificar diariamente su jornada,

haciendo dos columnas. En una sus obligaciones y en otra la parte que va a dedicar a su disfrute personal. Piense que el ser humano, igual que ese planeta imaginado, pierde el equilibrio cuando ambas partes están descompensadas.

Ejercicio 54. Escriba las ventajas y las desventajas del perfeccionismo.

Ventajas del perfeccionismo	Desventajas del perfeccionismo
No estar nunca satisfecho con lo que nada es perfecto	Hacer las cosas bien hechas
Machacarme mediante un lo cuando no alcanzo el listón que me he marcado.	Temer cuidadosamente

Ejercicio 55. Cuando nos veamos etiquetando a los demás o a nosotros mismos, hay algunas preguntas útiles que podemos formularnos y escribir las respuestas:

—¿Esa etiqueta me/le define totalmente?

—¿Uso esa etiqueta para clasificar una conducta –la mía o la ajena– o una forma de ser?

—¿Creo que el comportamiento define totalmente una forma de ser? ¿Una conducta define lo que es una persona?

—¿He visto en mí o en otra persona alguna conducta que contradiga alguna vez esa etiqueta?

Ejercicio 56. En esta distorsión del etiquetado es especialmente útil la mencionada rueda de Siegel, explicada en el ejercicio 26. Se trata de dibujar la rueda y colocar en cada trozo comportamientos, nunca el verbo *ser*. Habrá que escribir: *A veces me comporto…* Es normal que al principio nos vengan a la cabeza esas etiquetas y autocríticas que nos ponemos interiormente a nosotros mismos, como “soy perezoso”, “soy egoísta”… Habrá que estar atento a cuando surjan en la mente y escribir: “A veces me comporto de forma egoísta” o “a veces me comporto de forma perezosa”. Es muy importante que por cada comportamiento que escriba, piense en las veces que se ha

comportado de forma opuesta.

Este ejercicio también se puede aplicar a los demás, cuando estamos etiquetando continuamente a alguien. Es muy útil con amigos y familiares y sobre todo, con las personas con las que convivimos. Nos ayuda a ver su comportamiento mucho más objetivamente, no centrarnos solo en un aspecto de él, –puesto que corremos el riesgo de idealizarlo si solo vemos aspectos positivos, o de rechazarlo si vemos solo lo negativo–, y sobre todo, a desechar de nuestra mente el verbo *ser*.

Ejercicio 57. Cuando se descubra etiquetándose, haga por escrito un poema que responda a esta pregunta y cuyos versos comiencen por: *Porque…*

¿Por qué no soy …?

Por ejemplo: ¿Por qué no soy un vago?

Porque me levanto todas las mañanas para trabajar,

porque hago la comida cada día,

porque lo que he conseguido ha sido con mi esfuerzo,

porque me gusta pasear cada tarde,

porque cuando alguien me necesita,

intento ayudarle en lo que puedo,

porque nadie es; solo nos comportamos.

Las falacias

Las falacias son autoengaños universales que vienen con nosotros desde que nacemos, como un modo de construir mentalmente un mundo más estable y seguro. Esto, que en principio resulta muy útil para sobrevivir, puede chocar con la realidad que vamos descubriendo a lo largo de nuestra vida, o puede hacernos vivir presos de una venda, que nos conduce a construir una realidad estrecha y determinista.

A continuación, veremos las falacias más comunes y las que mejor pueden llevarnos a tejer algunas de las trampas en las que solemos caer los humanos.

Falacia de control

> *El atractivo que ejerce el control es una parte importante del optimismo.*
>
> Elaine Fox

Qué es

Desde nuestros ancestros preferimos entornos más controlados y previsibles. El mundo es tan vasto, amplio, caótico, que sin la tendencia a creer que tenemos el control perderíamos el norte, la brújula que creemos poseer, para movernos por él con cierta seguridad y sensación de previsibilidad. No es de extrañar el influjo que ejerce lo conocido, lo familiar, lo predecible.

La falacia de control hace que la gente se sienta más segura y feliz. No es nada económico ni sostenible vivir continuamente con el miedo a que algo imprevisible pueda pasar. Esto nos ha regalado estabilidad y menos inquietud existencial. Necesitamos creer que controlamos el

mundo, el trabajo, nuestras relaciones, a nuestros hijos, nuestra casa, nuestra salud…, aunque sea ficticio. De ahí que normalmente tendamos a elegir trabajos estables, parejas equilibradas que se comporten de forma previsible, y que contratemos seguros de hogar o de vida con frecuencia. De ahí que nos cueste tanto salir de nuestra zona de confort.

Esta falacia es uno de los ingredientes básicos para la supervivencia. Sin esa sensación, difícilmente concebiríamos hijos, viajaríamos a un país extraño o incluso pocas veces saldríamos a la calle. Esta falacia nos puede hacer creer en un extremo, que controlamos hasta la vida y la muerte. Nos sabemos mortales, pero en realidad esta certeza es anulada la mayoría del tiempo por ese afán de control de la realidad, para poder seguir viviendo sin temor, haciendo planes o construyendo, al menos mentalmente, nuestros futuros.

En diversos estudios se ha demostrado que someter a un individuo a una situación desagradable cada cierto tiempo, es menos soportable para él si esta situación no sigue un patrón temporal determinado, si no es previsible. Es mucho menos estresante si tiene cierta previsión sobre lo que va a ocurrirle. Esta sensación le libra de una parte de la angustia. También parece ser que los individuos sometidos a estas pruebas, buscan patrones para predecirlas, y si no las consiguen se las inventan. La incertidumbre es difícil de soportar.

Cuál es el problema

En la actualidad, este afán de control nos hace estar estresados e inquietos la mayoría del tiempo. Porque son tantas las cosas que queremos controlar, tantas las tareas, las satisfacciones y necesidades impuestas, las metas que nos autoexigimos, que caemos continuamente en una sensación de descontrol difícil de asimilar. Por lo tanto llega la noche y nos invade un sentimiento de frustración por no haber podido llegar a controlar todo aquello que nos hemos propuesto a lo largo del día. Este afán de control nos hace actuar compulsivamente en algunas ocasiones, porque necesitamos “hacer”

algo para recuperar al menos la sensación –aunque sea ficticia– de control.

Una consecuencia de esa necesidad de control actual, la tenemos en el auge que están teniendo entre niños y mayores los videojuegos. En ellos tratamos de luchar y sobrevivir en un entorno controlado y virtual. Y así matamos dos pájaros de un tiro: nuestra tendencia a explorar, a competir o a luchar, unido a un entorno seguro donde nada puede pasarnos. Por otro lado, los juegos que imitan los comportamientos y escenas de la vida cotidiana tienen éxito porque en ese universo virtual no hay situaciones impredecibles y si las hay no atentan contra nuestra supervivencia. Son más ideales que la vida misma. Todo es posible en ellas. Sin el miedo y con la sensación de control, la vida virtual se convierte en ideal. Pinker las llama "tecnologías del placer". El dominio de la situación crea en el individuo un subidón de adrenalina muy placentero. La tecnología del placer pone en juego las respuestas del sistema de gratificación. Actualmente los ingenieros de videojuegos informáticos aprovechan este sistema para hacernos caer en la trampa de comprarlos. También las redes sociales estén ganando adeptos desorbitadamente en todo el planeta. Juegan con nuestro afán de comunicación unido al control, un control sobre lo que decimos, escribiendo –reflexionando– aquello que en la realidad es espontáneo y poco controlado, seleccionando la imagen que queremos dar con las fotos y frases que colgamos.

Lo imprevisible de la realidad

Pero la realidad es que controlamos menos cosas de las que pensamos. El filósofo Cioran afirma: *Vivo únicamente porque puedo morir cuando quiera. Sin la idea del suicidio, si no fuera por la posibilidad del suicidio, ya me habría matado.* Esta afirmación extrema nos lleva a plantearnos que no podemos controlar nada, solo nuestra propia decisión de morir –y de esto tampoco estoy segura–, y que ese pequeño control es lo que nos hace libres. Sin caer en ese pensamiento radical, habría que admitir que somos dioses de mentira, que podemos

controlar bien poco y no siempre, y que la mayoría de las pocas cosas que pueden estar algunas veces bajo nuestro control, pertenecen a aspectos internos de nuestro ser. El exterior es mucho menos predecible. Desde esta perspectiva, podemos aspirar humildemente a gestionar pensamientos, sentimientos, interpretaciones, creencias o comportamientos. Porque el mundo ahí fuera, queramos o no, es imprevisible.

Calígula y la imprevisibilidad

Hay una obra de teatro de Albert Camus, que refleja este debate humano. Se llama *Calígula,* y empieza cuando este emperador romano conoció la muerte de su hermana. Después de este acontecimiento, despierta a la realidad de su propia vulnerabilidad, y sobre todo, descubre lo imprevisible de la vida. Trastornado, decide comportarse como los mismos dioses, y ser el "pedagogo" que le abra los ojos al mundo, sembrando la tiranía, el caos, o la tortura en su pueblo. Su objetivo es que todos despierten cada mañana con la certeza de que puede ocurrirles cualquier cosa, a ellos o a los que les rodean. Sus consejeros tratan de disuadirle. La gente no quiere saber, le dicen, queremos vivir con nuestra ingenuidad, sin el temor constante hacia un sufrimiento posible, con la sensación de que controlamos las cosas… Pero Calígula se mantiene firme. Él debe responder a su "misión", debe enseñar al pueblo lo que él ha aprendido. Al final, cuando lo asesinan, se mira en el espejo y dice algo así como: "Calígula vive", porque sabe perfectamente que aunque la gente quiera "matar", silenciar, o evitar la voz de lo imprevisible, ella estará con nosotros siempre, acompañándonos en nuestro recorrido vital.

Vivir en lo imprevisible

Esto lo saben muy bien aquellos que atraviesan una enfermedad, o los que pasan o han pasado por una situación límite o han vivido la experiencia de un accidente casi mortal, porque estas circunstancias nos hacen casi siempre despertar, y son como ese Calígula que nos

recuerda que cada día puede ser el último. Ese Calígula también nos enseña que la muerte nos mira de reojo a todos, que tenemos menos control del que nuestra mente nos hace creer. Pero conocer lo imprevisible, saber que la muerte existe, que está a nuestro lado, nos amplía la mirada, y nos hace ver a la otra compañera de viaje que a menudo pasa desapercibida, que es la vida. Ella también estará a nuestro lado hasta el final.

Es cierto que vivir sabiendo que cualquier cosa puede pasar, puede ser terrorífico, pero la experiencia de las personas que han descubierto la propia vulnerabilidad nos dice que despertar a ella supone también una conciencia mayor de plenitud, un modo de vivir más intenso. Ningún Calígula puede destruir, por ejemplo, la experiencia de sentirnos sorprendentemente vivos mientras lo estemos. Es lo que afirma el filósofo Jaspers sobre las personas que pasan por una situación límite, que despiertan de la existencia superficial a la "verdadera". Y de lo que hablaba Viktor Frankl después de su experiencia en los campos de concentración. Él hablaba de la "existencia desnuda", que es simplemente vivir sin temor a perder nada, porque aquello que nadie nos puede quitar, nos basta para sentirnos satisfechos. Él se agarraba a los recuerdos de su esposa y al refugio esencial de sentirse vivo.

Aceptar que el mundo es imprevisible sería el primer paso para aprender a vivir con ello, en la cuerda floja que nos sostiene, dar las gracias cada día por no haberse roto, y emprender el camino de la previsibilidad dentro de nosotros mismos, no fuera, como un refugio interior.

Aprender a mirar el paisaje desde esa cuerda frágil que nos sujeta, es reconciliarnos con nuestra propia vulnerabilidad a cambio de vivir más intensamente. Si dejamos de luchar contra ella, quizás este balanceo no es tan dramático. Esa sería la forma más efectiva de sentir que al menos podemos gestionar una parte de la existencia que nos ha tocado vivir, y que habita sobre todo en nuestro interior.

La falacia de la propia valía

> *Sin cesar, armamos relatos personales falsos. Sobrevalorándonos y menospreciando a los demás generamos automáticamente historias, sesgadas, según las cuales tuvimos una conducta más moral, fuimos más atractivos y tuvimos actitudes más benéficas y eficaces que las reales.*
>
> Robert Trivers

Qué es

Todos sabemos que a menudo pensamos que nuestros hijos son los más especiales, que nuestras opiniones son las más reflexionadas, que nuestra conducción es la más correcta, que nuestra vida es la más saludable, que nuestra existencia más larga. Según Javier Tirapu: *Casi siempre nuestra imagen es mejor que la que tienen otros de nosotros mismos, por mucho que esté de moda lo de la baja autoestima*. Y en diversos estudios sobre este tema, se concluye que la *mayoría* de las personas nos creemos mejor que la *mayoría*, por lo tanto con esta regla no salen las cuentas. Robert Trivers dice: *En EEUU, el 80% de los alumnos de escuelas secundarias se autoubica en la mitad superior del ranking en cuanto a capacidad de liderazgo, cosa que es evidentemente imposible.*

Creer que estamos a salvo de las desgracias ajenas, o que estamos tocados por una "varita" especial, nos da valor para seguir adelante, hacer proyectos, tener hijos… Si esto no fuera así el mundo sería terrorífico. Igual que lo es para un deprimido o para un hipocondríaco, a los que les ocurre todo lo contrario. Pensar que somos más valiosos, más especiales o que vamos a tener más suerte, es lo que a veces nos hace levantarnos cada mañana creyendo que todo va a ir bien.

Por otra parte, la evolución se ha encargado de darnos el ánimo suficiente, la falacia de la propia valía, el optimismo atávico, para enfrentarnos al mundo. Y es que nuestra especie está diseñada para

competir por el alimento, el sexo o el cobijo, por lo que nos vino bien pensar que éramos mejor que el contrincante. Por eso esta falacia está íntimamente unida al instinto de competitividad, que nos lleva a querer mejorar nuestro rango en la manada, a querer ser mejores que el resto para obtener privilegios y una especial atención. En la lucha, la creencia de que somos mejores que nuestro rival, nos incita a intentar al menos, derrotarlo. Creer que el enemigo es más poderoso que uno mismo conduce a la sensación de debilidad y a una acción torpe, insegura y destinada al fracaso. Sin embargo, si pensamos que el enemigo es más débil que nosotros, esto nos dará fuerza al menos para intentar competir y luchar contra él. Igual ocurre en la conquista. Pensar que somos mejores amantes nos activa para emprender la acción de acercarnos al sexo opuesto.

Cuál es el problema

De esto se deduce que equivocarse, fallar, o vivir alguna situación vergonzosa o desgraciada, supone un agravio contra la identidad propia, porque ya hemos visto que a veces nos identificamos con nuestras creencias, con la construcción que hemos hecho del yo. Saber que se está equivocado nos resta engañosamente valía personal. Así que la mayoría de las veces que nos equivoquemos, recurriremos al autoengaño, que nos salvará de sentirnos menos valiosos. Por ejemplo, hemos cometido un fallo en el examen de conducir y esto nos ha hecho suspender. Pensamos: “Qué antipático era el examinador. Me ha puesto nervioso y por eso he fallado. Tiene fama de catear a todo el mundo. No ha sido mi culpa. Es que es demasiado estricto”. Lo que no vemos, a causa del filtro mental al servicio de esta falacia, es que de cuatro personas, dos han aprobado y dos han cateado. Y si lo vemos, pensamos: “Han tenido suerte, o conocían al examinador”.

Y esto sucede a todos los niveles. Tanto es así que ya sabemos cómo intentamos demostrar a los que nos rodean lo maravillosos que somos, lo diferentes que nos sentimos, lo distantes que estamos de la mediocridad. El creernos mejores que los otros, nos motiva a

emprender las acciones para que esto sea posible. Para ello, usamos todas las herramientas que están a nuestro alcance, como crear una imagen de nosotros mismos donde lo negativo no se vea, ocultarlo a nuestros propios ojos, criticar a los demás continuamente para demostrar superioridad, reírse de los errores ajenos… Como dice N. Levy, esto es *una forma precaria y degradada de diferenciarse. Cuanto menos seas tú, más creeré que soy yo.* Criticar a alguien es decir implícitamente "yo soy mejor que él". Todo esto unido al etiquetado, que nos hace clasificar al otro sin tener en cuenta todas sus características y circunstancias, y a la personalización, que nos hace creer que el mundo gira alrededor de nosotros, es una bomba explosiva para determinar a los demás y hablar de ellos sin conocimiento absoluto y total de los hechos, de sus contextos y sus experiencias. Y confirmar una y otra vez, que por supuesto, nosotros *somos* mejores.

Esta falacia nos lleva a la lucha, al intento de demostrar las actitudes ante nosotros mismos y los demás, a vivir creyendo engañosamente que nos merecemos más, que estamos más a salvo de las inclemencias de la vida y que nos sintamos inmensamente frustrados cuando nos equivocamos.

Ser conscientes de ella, es abrir la mirada, y empezar a entender que ni somos tan perfectos como pensamos, ni los demás tan imperfectos como nos gustaría creer.

Falacia causa-efecto

> *Cuando de niños aprendemos a relacionar causa y efecto, buscamos relaciones causales en toda clase de experiencias, y si no existen, nos las inventamos.*
>
> Daniel Siegel

Qué es

Llevamos siglos uniendo hechos que ocurren casi al mismo tiempo. La mente tiene predisposición a establecer conexiones, esquemas, patrones, orden, en la maraña continua de información. Todo esto nos ha servido para extraer conclusiones muy útiles sobre el lugar en el que estamos. Es una estructura mental evolutiva. Por ella predecimos lo que puede ocurrir. Poseemos en nuestra cabeza una máquina de estadística innata que nos empuja a observar el mundo y a establecer probabilidades. Si un matorral se mueve de una determinada manera es *porque* hay detrás un animal al acecho; me he quemado, *porque* he tocado fuego… Si un acontecimiento sucede después de otro interpretamos que van unidos.

Los animales también tienen esa estructura para sobrevivir en el mundo, por supuesto, de forma más precaria, pero nuestra corteza prefrontal relaciona conceptos más sofisticados que nos han servido para los descubrimientos científicos y tecnológicos de los que gozamos.

Los niños empiezan a aprender cómo funciona el mundo por esa estructura mental innata que les hace saber que cuando un objeto cae al suelo hace ruido, por ejemplo. El bebé lo aprende pronto. Si cada vez que le da a un botón, se enciende una luz, el mundo tiene un orden, responde a una ley y nos da sensación de previsibilidad.

Si no fuésemos capaces de esta proeza mental, la realidad estaría llena de símbolos, sensaciones, sin conexión alguna. Por ella somos capaces de conectar pasado y presente y presente con futuro. Este mecanismo nos ha servido durante miles de años. Y muy eficazmente.

Cuál es el problema

Lo que ocurre es que no siempre unimos hechos que se relacionan. Muchas veces –más de lo que pensamos– conectamos acontecimientos que no tienen nada que ver entre sí. A menudo establecemos relaciones en función de creencias, no de realidades, o unimos dos hechos que se presentan juntos en el tiempo o el espacio sin conexión alguna. Es el causante de todas aquellas falsas suposiciones que nos

hacemos en la vida diaria, que normalmente pasan desapercibidas. Son pocas veces razonadas y las damos, sin darnos cuenta, por verdaderas: "Me ha mirado así *porque*… le caigo mal". O las preguntas, a veces inútiles, que nos hacemos: "*¿Por qué* me ha pasado esto a mí? Algo habré hecho mal".

Y damos un paso más. Unimos dos acontecimientos que racionalmente no tienen fundamento lógico. Cuántas veces no ha oído la frase: "Cada vez que veo jugar a mi equipo, pierde. Soy el culpable". O si mi cumpleaños es en agosto, estoy en una tierra donde es raro que llueva en verano, y ese día llueve, nos descubrimos pensando: "ha llovido porque es mi cumpleaños". Si vamos por una calle por la que hemos pasado sin darnos cuenta, y nos hemos encontrado con un amigo que hace tiempo no veíamos, es que el destino nos ha vuelto a unir…; si estábamos pensando en Fulanito y en ese momento nos llama, no pensamos en las veces que nos acordamos de alguien y no pasa nada, sino que creemos que ha habido una conexión especial… Esto forma parte de esa forma distorsionada de interpretar el mundo. Y como hemos explicado anteriormente, el individuo inventa una idea, una excusa, para que toda la información adquiera sentido y concuerde con la creencia inicial. Es útil para salir de un apuro, pero desde luego, no para escudriñar la realidad de forma profunda. Este fue uno de los origenes de las supersticiones y del pensamiento mágico que veremos más adelante.

De esta forma, buscamos y establecemos relaciones donde no las hay. Es más, si no las vemos, las inventamos. Nuestra mente está buscando continuamente asociaciones y reglas. Este afán por encontrar patrones se llama "pauticidad", término propuesto por Michel Shermer. Hume las llamaba "hábitos psicológicos". Y como señala Nicholas Rescher: *Dado nuestro natural compromiso humano con la idea de que vivimos en un mundo racional tendemos a creer que siempre existe una razón.*

El pobre papel del azar

El ser humano une la capacidad de establecer leyes, con la intencionalidad. No son pocos los que llevados por el extremo de la pauticidad nos dicen: “Todo tiene un sentido”, “nada ocurre por azar”, “todo tiene una intención”, como si hubiera una mano invisible que gobernara todo lo que sucede. Desde esta perspectiva el mundo por supuesto es más estable y seguro, menos angustioso. Nosotros casi siempre tenemos una intención al hacer algo, un porqué, pero ¿esto es aplicable a todo lo que sucede fuera? Si esto es así, ¿cuánta tarea tendrán nuestros dioses, que bajo el prisma de *nada es azar* dan un sentido a que se nos derrame la taza de té o que se nos estropee la televisión? Tenemos la necesidad de explicarlo todo, de buscarle un sentido a la vida, un porqué, un asidero donde depositar nuestra inquietud y nos dé la seguridad de que todo responde a un orden.

El ser humano no quiere creer que el mundo sea impredecible, que no tenga un sentido oculto, que todo pueda pasar. Es lo contrario a esa necesidad de control que queremos ejercer sobre el exterior. Por eso respondemos más felizmente a la creencia de que todo tiene una causa, de que hay conexiones por todas partes entre acontecimientos que no tienen nada que ver, porque en cierta forma, creemos controlarlo.

Y es que, como afirma Motterlini, *nuestra convivencia con el azar es difícil.* La mera coincidencia no es fácilmente aceptada por nuestro cerebro. Pero el azar existe, aunque todo tenga una causa. Si hemos perdido la pierna en un accidente ha sido *porque* un conductor estaba borracho. Pero es el azar el que ha hecho que sea a nosotros y no otra persona a la que le ha pasado. Tiene una causa pero, ¿tiene un propósito, un sentido oculto? Y si lo tiene, ¿podremos averiguarlo? Desde este prisma corremos el riesgo de estancarnos en el *por qué me ha pasado esto,* en vez de centrarnos en restablecernos y aceptarlo o superarlo. Conocí a una persona que había perdido la pierna en un accidente. Después de un tiempo me dijo: “He perdido demasiado tiempo y energía en preguntarme por qué me ha pasado a mí. Ahora me centro en vivir sin mi pierna y soy mucho más feliz”.

Entonces, ¿cuál es la verdad? ¿Somos nosotros los dueños de

nuestro destino como creen los estoicos? O como Shakespeare dice, *¿somos bufones de la corte del reino del azar*? o ¿meras marionetas de los dioses? Lo que más se acerca a la verdad seguramente es que hay cosas que se nos escapan de nuestro entendimiento y con una buena dosis de humildad podemos aceptar que el mundo tiene una parte impredecible e inescrutable. Lo que sí podemos hacer es gestionar cómo afrontar esos acontecimientos. E intentar tomar las riendas en la medida de lo posible.

Posiblemente el azar, –o quién sabe, algún dios– reparte nuestras cartas. Mejor que perder demasiado tiempo en preguntarnos el por qué nos han tocado, nuestra humilde y pequeña libertad consistiría en saber jugarlas lo mejor que sepamos.

Falacia del pensamiento mágico

Qué es

Una de las consecuencias de la falacia de la causa-efecto, es el pensamiento mágico. Desde este pensamiento, creemos que hay una relación estrecha y mágica entre lo que pensamos, sentimos o hacemos y la realidad exterior, de tal modo que podemos influir en ella, violando las leyes de lo posible. Creer que podemos cambiar el mundo solo con desearlo, "actuando" con el pensamiento, el deseo o algún rito que lo favorezca, no dista mucho de lo que hacían nuestros ancestros bailando alrededor de una hoguera para favorecer la lluvia.

El pensamiento mágico forma parte de nosotros casi todos los días sin darnos cuenta. Como hemos dicho en el apartado anterior, establecemos la falacia causa-efecto en casi todos los acontecimientos de nuestra vida, sean razonables o no. Es la razón por la que decimos "hoy he visto a Fulanito porque he soñado con él", o "estaba pensando que me propondrías ir al cine y lo has hecho". Lo que no advertimos es todas las veces que soñamos con alguien y no lo vemos, y en todas las veces que pensamos en que Fulanito nos propondrá algo y no lo hace. Solo reparamos en ello cuando hay coincidencias que confirman

la creencia. La distorsión del filtro mental entra al servicio del pensamiento mágico.

Decimos: “Voy a llevar una pata de conejo para que me dé suerte con ese trabajo”. O “voy a llevar una pulsera de tal color para que me quite el desamor”. Estas acciones o rituales pueden provocar en algunos casos que lo que se desea suceda, pero no es magia. Responde al mismo mecanismo de las profecías autocumplidas, y sirven de bastón para sacar las fuerzas, que ya tenemos, de nuestro interior.

La credulidad

Esta falacia es una huella de la credulidad infantil, a veces estancada en nuestra mentalidad adulta, basada en la poca visión crítica y analítica de la realidad y que tiene sus raíces en la tendencia que tienen los niños a creer lo que les dicen sus mayores.

En la etapa infantil estamos gobernados por la credulidad. Creer lo que nos dicen nuestros cuidadores es evolutivo, así que nos viene muy bien creerlos por encima de todo, para no salir a oscuras en la selva, para no comer bayas venenosas o en la actualidad para que no se coman un kilo de chucherías en una sola tarde, por ejemplo.

La credulidad nos daba seguridad cuando éramos niños, pero poco a poco, si todo iba bien, a medida que crecíamos, pasábamos de lo que nos decían nuestros padres a una visión crítica de aquello que nos aseguraban. Este paso es necesario para avanzar, pero muchas veces, los adultos se quedan atascados en la etapa infantil y siguen regocijados en la seguridad antigua, agarrándose a creencias que le recuerden aquel calor estable y seguro de la infancia. Allí todo es más seguro y previsible, y esto ejerce una atracción en nosotros difícil de superar. Todo tenía un sentido y un propósito. Dice Charles Lamb que *la credulidad es la debilidad del hombre pero la fuerza del niño*.

Creerse todo lo que se nos dice, sea falso o verdadero, puede convertirse en enfermizo en un adulto. Dejarse engañar *surge del deseo de las seguridades y comodidades perdidas de la niñez*, según Dawkins. En la niñez todo era posible. Vivíamos en una época fascinante. El

niño se nutre de ideas, no las crítica. Si se contradice podría perderse en esa maraña de información paradójica. Sería caótico y demasiado traumático para lo que está preparado para soportar. Pero necesitamos un escepticismo constructivo en la edad adulta. Ciertamente a menudo, en el país que inventan los adultos todo parece más frío, gris y aburrido, así que es más atractivo creer que todo es posible de nuevo. Por eso estamos tan abiertos todavía a creer en experiencias mágicas.

Además de esto los niños tienen otra tendencia evolutiva. Ellos tienden a mantener la creencia una vez adquirida. Esta combinación, la de la poca visión crítica y la de no cambiar las creencias, en un adulto resulta peligrosa y devastadora y puede ser la causa de tantas supersticiones y el sinfín de teorías actuales espirituales.

De todas ellas, analizaremos la que está ganando más adeptos cada día, y la que parece que más daño puede hacer: La ley de la atracción apoyada en el pensamiento positivo.

La peligrosa ley de la atracción

La ley de la atracción no es otra cosa que el típico: “Pide y se te dará”, presente en casi todas las religiones, pero con una variante importante: que ahora aquel que concede deseos somos nosotros mismos, o sea, nuestra mente, nuestros pensamientos, nuestro poder de conexión con el “universo”. Como la noción de dios no está bien vista en estos tiempos, ahora el omnipotente somos nosotros, nosotros y el universo, que no es otra cosa que otra versión de lo divino. Entonces, por una parte, se nos dice: “No luches por conseguir algo, concéntrate en tus pensamientos, pide y el cosmos conspirará para que lo consigas”. Pero hay un problema. Cuando lo que pedimos no sucede, ya no le echamos la culpa a nuestros dioses que no nos escuchan, ya no pensamos que es la voluntad divina, o como los ateos, no pensamos que es el azar el que ha tenido algo que ver con eso. El que cree en el pensamiento mágico positivo, piensa que él es el responsable, el culpable, el que no ha sabido o no ha podido realizar

esa proeza. Entonces, no solo tiene que quitarse el problema que le preocupa, sino también la culpabilidad y la frustración de no haber podido conectar correctamente con el "todo". Hay psicólogos que afirman que en sus consultas abundan personas frustradas porque han pedido algún deseo con la fuerza de su pensamiento y el universo no los ha escuchado, por lo que se sienten frustrados, culpables y encima, impotentes e inútiles. "¿Es que el universo no me escucha?", dicen.

A veces esta creencia viene acompañada por un temor irracional a los pensamientos negativos, como si estos tuvieran la facultad de materializar lo que pasa por la cabeza. Pensamientos como: "No voy a poder encontrar trabajo", son vistos por los que creen en esta ley, como si fuera el demonio. "Si piensas así, lo atraerás". Por supuesto que pensar así puede no hacernos ningún bien, pero no porque atraigamos mágicamente ese hecho, sino porque no nos motiva, en este caso, a salir a buscar trabajo.

El verdadero poder del pensamiento positivo

El pensamiento positivo está mal entendido. Porque por supuesto que es útil, pero siempre y cuando lleve a la motivación y a la acción para hacer posible lo deseado. Lo más seguro es que no vayamos a conseguir un trabajo si no salimos a buscarlo, por muchos pensamientos positivos que pongamos en ello. Y si sucede, posiblemente ha sido mera casualidad.

Creer que podemos materializar lo que la mente crea o desea, viene de la capacidad de imaginar mundos posibles. Porque todos los mundos posibles empiezan en la imaginación. Esto, como hemos visto, activa la voluntad y facilita que esas profecías se cumplan cuando *actuamos* en base a esos pensamientos, imaginaciones o ideales. Ya hemos visto que pensar que la mente puede materializar lo que piensa o desea, es una tendencia evolutiva que nos empuja a empezar cualquier proyecto en la mente, como un motor para conseguirlo. Visualizarlo es útil. En el ejemplo del bisonte pintado en la cueva, pensar en las estrategias que vamos a usar, imaginarlo, supone un

paso, un ejercicio de simulación, un ensayo, un no ir de nuevas. Esto nos otorga el impulso que facilita la acción, el logro. Y a nivel físico, lo mismo ocurre con el conocido efecto placebo. Imaginar y creer que la píldora tiene el poder de curarnos, induce al organismo a desatar y potenciar sus propios mecanismos de curación, dentro de sus posiblilidades.

El pensamiento positivo puede ser útil también para transformarnos *interiormente*, no para cambiar el mundo, sino nuestra forma de abordarlo. Ya sabemos que vemos la realidad en base a nuestras creencias. Si las cambiamos, el mundo que percibimos o interpretamos, cambia, pero dentro de los límites de las leyes que nos gobiernan. También sabemos que estas creencias o pensamientos positivos pueden infundirnos emociones placenteras y ayudarnos a gestionar otras producto de nuestras distorsiones. En este caso, puede favorecer que nuestra salud mental mejore en lo posible. Puede apelar a nuestras fuerzas internas, a nuestros recursos, puede hacernos ver de forma diferente lo que nos rodea, pero el pensamiento por sí solo, si no está acompañado por una acción, aunque sea mínima, no servirá para cambiar nuestro *exterior,* solo nuestra forma de interpretarlo. En el fondo es un deseo de sentirse omnipotente y pensar que la mente es capaz de transformar completamente el mundo, de influir sin límites en él.

Por otra parte, el pensamiento negativo no es el demonio. Pensar que vamos a resfriarnos, no materializa un resfriado; pensar que a nuestro hijo le puede ocurrir una desgracia cuando sale el sábado por la noche, no materializa la desgracia. A veces el pensamiento negativo nos sirve para bajar los pies a la tierra y prever lo que puede pasarnos. No tengamos miedo a nuestros pensamientos. Ellos tienen la fuerza que queramos otorgarle. Son una herramienta más que hay que aprender a usar, no una varita mágica o un monstruo terrible.

El afán de omnipotencia y la salud

Es cierto que en nuestro universo mental y emocional, el

pensamiento tiene mucho más poder que fuera. Ya hemos visto que nuestras creencias generan emociones y que si estos pensamientos están negativamente distorsionados, generan emociones negativas, que pueden llegar a ser crónicas. También sabemos que las emociones se sienten en el cuerpo y que emplean mecanismos físicos para manifestarse, como palpitaciones, sudores, una subida de cortisol… Por este motivo, no es descabellado pensar que si controlamos esas creencias y con ellas evitamos emociones innecesarias, podemos influir positivamente en nuestro cuerpo y en nuestra salud física, y por supuesto mental. A este nivel es posible que el pensamiento positivo sea útil, pero en este caso, no podemos hablar de pensamiento mágico, sino de algo completamente distinto.

El afán de omnipotencia es el que nos hace creer que la responsabilidad de una enfermedad o de la curación la tenemos *siempre* nosotros, que podemos quitárnoslas o provocarlas con nuestras emociones o nuestros pensamientos. Es sumamente tentador pensar que tenemos ese inmenso poder. Sin embargo, como escribe Ronald Siegel: *Algunas personas suponen que toda dolencia es "culpa mía". A mí me gusta recordarles lo que les ocurrió a todos los antiguos y modernos maestros de meditación: independientemente de lo sabios, hábiles o compasivos que fueran, todos sus cuerpos acabaron viniéndose abajo.* Porque no somos omnipotentes, no podemos curarnos de *todas* las enfermedades, ni conseguirlo *todo* con solo proponérnoslo. Posiblemente, sea muy positivo para la salud tener unos pensamientos agradables que nos lleven a sentir emociones agradables. Esto nos puede llevar a cuidarnos, a centrarnos en lo importante e incluso a potenciar los recursos curativos del cuerpo, pero hay veces que las enfermedades superan a esa capacidad curativa que nuestro cuerpo posee. Como dice Ronald Siegel, al final habrá una enfermedad que, sin duda, no podremos curar.

Esta responsabilidad de curación, esta creencia de que el pensamiento puede con todo, puede hacer daño a las personas que se están enfrentado a enfermedades graves.

El milagro, basta con mirar alrededor
el mundo omnipresente.

Wislawa Szymborska

La costumbre nos hace no mirar la magia cotidiana que existe en todas las cosas. Parece que necesitamos una magia fuera de la común, más novedosa, pensar que tenemos poderes mágicos ocultos o que podemos ver más allá de nuestros ojos. Buscamos hadas en el bosque y no nos percatamos de la belleza indescifrable de una mariposa; buscamos leer el pensamiento de los demás, pero no vemos "telepatía" en el hecho de compadecernos del dolor ajeno; buscamos mover objetos con la mente, pero no nos damos cuenta de la maravilla de tener cinco dedos en cada mano para acariciar, escribir o pintar, y pies para movernos por el mundo.

Quizás sea cierto que podamos conseguir algo aún más extraordinario de lo que ya tenemos, pero si concentramos nuestra mirada solo en la búsqueda de ese algo más, seremos ciegos a la magia que está a nuestro alcance cada instante. Tenemos unos límites que habría que aceptar si queremos vivir en el reino de lo real y no caer en frustraciones o en el sentido inútil de la impotencia.

Cuando aprendamos a centrarnos en lo posible, dejaremos de perder demasiado tiempo en lo imposible. Y seguramente conseguiremos llegar a mucho más de lo esperado. Sobre todo, educaremos la mirada para abrirle la puerta a esa magia cotidiana que por ello no deja de ser extraordinaria.

La práctica

Ejercicio 58. Para la falacia de control, realice un poema con dos estrofas. Una para reflexionar sobre aquello en lo que no podemos ejercer nuestra libertad. El segundo para percibir dónde podemos disfrutarla.

No soy libre para…

Pero sí soy libre para…

Ejercicio 59. Para esta misma falacia, se propone el siguiente ejercicio de visualización metafórica:

Una vez se encuentre tumbado y relajado, imagine que está en medio del mar, montado en un barco. A veces el mar está revuelto, otras veces calmado. Usted no puede controlar el mar. Sin embargo, sí puede manejar el timón del barco, por lo que cuando está más revuelto, usted debe tomar las riendas con más fuerzas para no caerse al agua, y dejar que le lleven las olas o que se ahogue. Cuando esto suceda, y se vea expulsado del barco, imagine que hace lo posible por subir de nuevo. Si no puede a nado, imagine que le tiran una cuerda o un salvavidas. Déjese ayudar. A veces le tocará a usted ayudar a otros.

Hay veces que el barco toma una dirección imprevista. Y que usted no puede hacer nada por cambiarla. Si esto es así, procure al menos mantenerse dentro del barco. Allí todo es estable. Déjese llevar por la nueva dirección y asómese para ver qué le está aportando este nuevo camino. Una vez pasado el viento que le ha hecho cambiar de dirección, ya puede usted tomar de nuevo el rumbo que desee.

Ejercicio 60. Para la falacia de causa-efecto se propone este ejercicio. Cuando nos descubramos explicando el porqué o la causa de algo, y advirtamos que no está muy analizado racionalmente, buscaremos dos alternativas para la explicación. Si lo miramos bien, estas afirmaciones están llenas de las distorsiones estudiadas:

Ca	Ac	Ca
Pero que sea mala persona.	Estoy en la calle.	Pero que sea mala persona.
Quizás tenía prisa.	Magnificación.	Una acción o dos no hace ser a una persona mala; es más, nadie *es* malo, solo tenemos comportamientos.
No es cierto. A veces he sido yo quien.	Etiquetado.	Quizás me he empeñado en mantener una relación que no iba a ningún sitio.
Quizás no he encontrado a la persona adecuada aún. No significa	Lectura de pensamient	

que no la vaya a encontrar.

Ejercicio 61. Deje un espacio en su cuaderno para apuntar todas las preguntas que aparezcan en su mente diariamente, que comiencen por: *¿Por qué…?* No tiene que buscar la respuesta. A veces aparece sola, y otras no aparece nunca. Este ejercicio nos ayuda poco a poco a aceptar la incertidumbre y la duda en nuestra vida, para, como dice Eduardo Galeano, *aprender a amar el misterio.*

Ejercicio 62. Para la falacia del pensamiento mágico: Esté atento durante el día para descubrir aquellos detalles del mundo que pasan desapercibidos, pero que si lo miráramos por primera vez, nos sorprenderían. Escriba cada noche al menos tres sucesos que sean asombrosos. Si esto lo hacemos tres semanas, veremos que lo habremos convertido en hábito y que no nos costará esfuerzo estar atentos a la "magia" que nos rodea.

Ejercicio 63. Realice el siguiente ejercicio de visualización:

Después de tumbarse y relajarse, imagine que es usted un extraterrestre que vive en un planeta donde solo existe su especie, y un solo tipo de árbol, que da el único fruto que necesita para vivir. Venga a la tierra, y observe lo que hay. Cada día usted hará un "viaje" mental a diferentes lugares. Piense y sienta como si fuera ese extraterrestre. Déjese llevar por el asombro que sentiría al ver las cosas por primera vez.

breves reflexiones sobre el autoconocimiento en la educación

Introducción

> *Los gobiernos que quieran aumentar el bienestar de sus pueblos, deben invertir en los primeros años de vida.*
>
> Informe Unicef, 2001

Enseñamos a los niños a comportarse en la mesa, a jugar al parchís, a construir puzles, a decir gracias y por favor, o a cuidar una mascota. Pero cuando se trata de enseñarles a entender y gestionar su mundo interior, los adultos que les enseñan, no saben cómo proceder, ni siquiera saben si es posible, si existe una brújula. Los adultos nos movemos por el terreno emocional y cognitivo como podemos, como si fueran arenas movedizas donde tememos caer. Esto se lo transmitimos a los niños, porque los primeros que no sabemos lidiar con estas herramientas somos nosotros, y ellos, que se miran en nuestro reflejo, aprenden las mismas estructuras, las mismas contradicciones y las mismas insatisfacciones.

Sin embargo, los niños están suficientemente capacitados para entender para qué sirven las emociones y los pensamientos, y para aprender un manual de uso adaptado al periodo de su niñez que le corresponde. Somos los adultos los que no podemos darle ese conocimiento, simplemente porque a nosotros nadie nos enseñó tampoco. Es más, a menudo les decimos: “No llores”, o “no te sientas triste”, o “no te sientas culpable”, o “no pienses esas cosas” o “no te preocupes…”. Ellos se sienten confusos porque no entienden del todo cómo ni por qué hay que librarse de algo que por naturaleza tienden a

hacer o a sentir. Pero no es culpa nuestra. Nosotros lo hacemos lo mejor que podemos. Nos sentimos incluso más indefensos que ellos ante nuestras emociones, más bloqueados, tanto por nuestra falta de autoconocimiento, como por nuestros desarrollados cerebros contradictorios.

Todos los que somos padres y especialmente aquellos que nos dedicamos a la enseñanza, sabemos lo que les interesa a los niños y adolescentes, este tipo de temas. Ellos están ávidos de ese mapa que les indique qué ocurre ahí dentro, y qué hacer con ello.

Muchos de los ejercicios descritos en este libro pueden adaptarse a la etapa de la infancia y adolescencia. Las técnicas para desarrollar la voluntad y educar los hábitos, también pueden ser muy útiles. Pero sobre todo, la rueda de Siegel es una estrategia que deberíamos utilizar habitualmente adultos y niños.

La importancia del entorno

> *Nuestro bebé puede nacer con una serie concreta de genes, pero todo lo que sucede en el futuro puede influir en la expresión de ciertos genes en particular y en la desactivación de otros.*
>
> Elaine Fox

A lo largo de este libro hemos visto la importancia del entorno en el desarrollo futuro de los niños. Hemos hablado de lo fundamental que sería proporcionarles un apego seguro, o un diálogo sin distorsiones, o de cómo activamos ciertas emociones en ellos, como el miedo. Pero a la vez se ha hablado de que toda esta "programación" que nos regalan nuestro entorno y nuestras experiencias, es potencialmente plástica todo el tiempo que dura nuestra vida, aunque su capacidad sea más poderosa en la infancia. Gracias a esta plasticidad, siempre tendremos la posibilidad de "reprogramarnos", para conseguir una vida más acorde con nuestro propio ser, una comprensión mejor de nuestra historia y de nosotros mismos, para desde ahí construir una vida más feliz. Esto por supuesto, también repercutiría en nuestros hijos. Como afirma Daniel Siegel:

> *Al dar sentido a nuestro pasado, podemos liberarnos de lo que en caso contrario, podría ser un legado transgeneracional de dolor y vinculación insegura, y transmitir en lugar de eso, un patrimonio de amor y afecto a los hijos.*

Pero todos sabemos que el camino de esa transformación, esa búsqueda de sentido, es costosa, difícil. Por supuesto no imposible, pero a veces nos llevamos toda la vida en ello.

Por esa razón, si desde pequeños nos facilitaran la tarea, si nos educaran transmitiéndonos un amor incondicional, si nos enseñaran a conocernos, a empatizar, a aprender para qué sirven emociones y pensamientos, y cómo proceder ante esas herramientas naturales,

tendríamos el camino más despejado para conseguir nuestra plenitud personal. Esto, que parece utópico, podría suceder en un mundo donde los adultos se ocuparan de autoconocerse mejor como especie –no solo a nivel físico–, y transmitir todo ese conocimiento a las generaciones futuras desde las familias y desde las escuelas. Con ello, se daría un paso adelante en nuestra evolución y sobre todo, despejaría muchos de los obstáculos que ahora nos hacen infelices.

En las escuelas

> *El vertiginoso desarrollo de la neurociencia sugiere que nuestro conocimiento sobre el cerebro debe ser incorporado y aplicado a la mejora de las habilidades del docente para enseñar y a las posibilidades del estudiante para aprender. Sus aportaciones deben permitir construir una nueva ciencia, la neuropedagogía, que aporte un nivel de análisis que posibilite definir cómo se imbrican los procesos educativos y el cerebro.*
>
> Javier Tirapu

> *La ciencia está corroborando ahora que la gestión de las emociones básicas y universales, debería preceder a la enseñanza de valores y por supuesto, los contenidos académicos. Les va, a los niños, su vida de adultos.*
>
> Eduard Punset

Poco ha cambiado nuestro sistema educativo desde la escolástica medieval. Enseñamos a los niños a resolver problemas matemáticos, a saber dónde está Holanda, a utilizar un móvil o que vivir se escribe con "v", pero poco se habla de enseñarles a manejar las herramientas con las que nacen, y que les acompañarán toda la vida, día a día, minuto a minuto.

Poco a poco en las escuelas, se les va transmitiendo algún que otro conocimiento sobre nuestra máquina corporal. Les dicen que deben mantenerla bien cuidada, que hay que hacer deporte para mantener el cuerpo en forma, que hay que comer proteínas para poder crecer, hidratos de carbono para restablecer la energía, y vitaminas para que nuestros órganos funcionen correctamente. Es razonable que parte del conocimiento que poseemos sobre medicina, se transmita a los niños para que aprendan desde pequeños a mantener la salud. Pero ¿qué ocurre con aquello que no se ve? ¿Qué ocurre con aquellos aspectos del ser humano que hasta hace muy poco nadie se atrevió a

investigar? ¿Qué ocurre con lo que sabemos de nuestras emociones y de nuestro pensamiento en las escuelas? Que aún nos falta una concienciación de la importancia que tiene para la especie humana conocernos en este sentido. Y un cambio profundo en nuestro sistema educativo, en el que se contemplen asignaturas nuevas sobre los avances neurológicos básicos.

Un niño seguro, un niño que conoce las distorsiones, que sabe distanciarse y no personalizar las críticas, que sabe para qué sirven el miedo o la tristeza o la culpa y que los acepta y sabe gestionarlos, tiene más probabilidades de estar más abierto al aprendizaje de las asignaturas tradicionales, de saber elaborar el fracaso o las equivocaciones, o de aceptar las limitaciones propias o ajenas.

Por eso, habría que educar primeramente a los adultos en esta tarea. Sobre todo a aquellos que deciden dedicarse profesionalmente a la educación. No solo tendrían que conocer el ámbito en el que se especializan, sino que habría que incluir conocimientos de inteligencia emocional, social y racional en sus temarios, y examinarse de ello, de la misma forma en que se evalúan sus capacidades docentes.

Paralelamente, habría que incluir en el programa de asignaturas de primaria y secundaria –e incluso en infantil–, estas materias, al mismo nivel que las demás y dotarlas de la misma importancia. Esto ayudaría, sin duda, a crear una sociedad más madura, realista, empática, y –por qué no–, con mejores recursos para ser feliz.

Por lo tanto, la educación debería abrirse desde el propio sistema a estas cuestiones. Supondría un salto en la evolución social, cultural y personal, el dotar a los individuos simplemente de autoconocimiento, no al nivel de un neurocientífico, sino al nivel del individuo de a pie que merece saber tanto cómo cuidar su colesterol como cómo cuidar su salud mental.

Sería útil además, enseñar desde las escuelas no solo la teoría, sino recursos prácticos que ellos puedan utilizar en su vida diaria, como la rueda de Siegel o la visualización o la escritura. Esto reforzaría el hábito de no identificarse con sus emociones o pensamientos más de lo debido y les ayudaría a ampliar la mirada cuando estén bloqueados

o centrados en solo una parte de la realidad. En mi experiencia como profesora y madre, los niños manejan muy bien estos recursos, son muy rápidos al entenderlos y muy creativos a la hora de inventar otros nuevos, adaptados a sus necesidades. No hay que tener reparo en enseñárselos. Nos sorprenderá ver cómo lo valoran y lo bien que los utilizan.

En la familia

En la declaración de los derechos del hombre se olvidaron de incluir el derecho a contradecirse.

Charles Baudelaire

Aparece un bebé en nuestras vidas y muchas de las cosas que imaginábamos, pensábamos y creíamos sobre la experiencia, se desmorona por la fuerza de la realidad. Las cosas parecen bien distintas cuando a nuestra existencia atareada viene un niño a absorber buena parte del poco tiempo que tenemos y la necesidad de descansar de todas las múltiples tareas de las que nos hacemos cargo en estas sociedades. Esto lo sumamos a las contradicciones que surgen entre los distintos cerebros que habitamos, alimentadas además por los manuales que hablan de teorías dispares y antagónicas formas de educar, que aún más nos sumimos en la confusión. Mientras, apagamos fuegos en la crianza del día a día. ¿Qué hacer? ¿Dejar al niño llorar por la noche o acostarlo en nuestra cama hasta que tenga cinco años? ¿Pegarle un cate de vez en cuando o dialogar con él hasta que entre en razón? De esta forma, fluctuamos entre consentirles lo más mínimo con el pretexto de que no se frustren, sobreprotegerlos para aliviar nuestros propios miedos y desbordar nuestra ira cuando las cosas escapan de nuestro control, desatando nuestra propia frustración con ellos. En esta sociedad de contradicciones, la educación no se libra de ellas.

No hay que caer en el error de creer que todo pasado fue mejor, pero sí es cierto que aunque las cosas no eran ni mucho menos ideales, la educación era más natural, más instintiva y al menos, nos librábamos de las confusiones que ahora padecemos y de las presiones que nos imponemos como padres, trabajadores, esposas, maridos y amigos. Los niños eran arropados por el grupo y todos, en cierta medida, se sentían responsables de ellos. Esto ha cambiado

sustancialmente. O bien trabajamos continuamente para poseer cosas y darles un futuro a nuestros retoños, mientras los crían abuelos o guarderías, o bien nos preocupa tanto su educación emocional y mental, que dedicamos todo nuestro tiempo, esfuerzo, obsesiones y amor en ellos, por lo que nos vemos desbordados por esta tarea, antes más compartida por el entorno.

Queremos controlar tantas cosas, que nuestro cerebro no está preparado para ello. Antes, nuestra necesidad de control se reducía a la supervivencia. En relación a los hijos, teníamos miedos diferentes, cuidábamos de que no comieran una baya envenenada o de que no se adentraran a la zona peligrosa del bosque, por ejemplo. Ahora nuestros miedos van más allá y se multiplican. Queremos que sean competentes, que les vaya bien en los estudios, que sepan relacionarse, que se quieran, que sean felices… Son tantas las metas que nos imponemos, que es muy difícil saber qué hacer en cada momento para que todo cuadre.

Quizás habría que simplificar metas, y sobre todo, centrarse en las más importantes. Pero nadie nos enseña a hacer esto. ¿Quién nos enseña a educar adaptados a esta sociedad?, ¿cómo aprender a distinguir lo importante de lo banal?, ¿qué hacer con la ira mal gestionada, con la frustración de no poder realizar todo lo que queremos en tan solo 24 horas?, ¿qué hacer cuando lloran, cuando no razonan, cuando piden lo que el otro niño tiene, cuando tienen miedo, cuando los rechazan?… Ellos advierten esta desazón, esta confusión por parte nuestra, esta ignorancia emocional.

No nos vendría nada mal conocer cómo funciona en todos nosotros nuestro universo mental y emocional, cuáles son nuestras limitaciones, las trampas mentales en las que podemos caer, y sobre todo, qué es lo más importante que hay que transmitir a un niño.

Lo más importante

El teólogo William May distingue entre dos tipos de amor que pueden darles los padres a los hijos: el espontáneo y el transformativo. El transformativo es aquel que se da para contribuir a que adquieran las mejores cualidades posibles. El espontáneo es aquel que se da independientemente de lo que sea o llegue a ser el niño.

Todos queremos que nuestros niños desarrollen todas las cualidades a su alcance, que lleguen a ser mejores personas, mejores amigos, mejores estudiantes, mejores trabajadores…, pero cuando la principal preocupación es esta, el amor espontáneo, sufre una caída bastante peligrosa. Si lo que queremos es que nuestros hijos se sientan queridos pase lo que pase, hagan lo que hagan, digan lo que digan, o sientan como sientan, es mejor potenciar y transmitir el amor espontáneo, incluso cuando se porten de forma terrible. Como dice Oscar Wilde: *Quiéreme cuando menos lo merezca, porque será cuando más lo necesite.*

Estoy segura de que la mayoría de los padres quieren a su hijo de esta forma, incondicionalmente, pero, ¿esto se lo transmitimos en el día a día? En esta sociedad en la que ser mejor que los demás se aplica no solo a cuestiones de supervivencia, el amor espontáneo, como dice Gazzaniga, *se queda en agua de borrajas.*

Cuando un niño es querido con un amor incondicional o espontáneo, crecerá seguro y confiado, se perdonará cuando cometa fallos, se comprenderá pase lo que pase y se querrá a sí mismo sin condiciones. Esto contribuirá a que sus relaciones futuras sean sanas, que pueda querer a los demás de la misma forma y que busque relaciones que le aporten ese mismo afecto. El amor y la comprensión que ha recibido se convertirán en una sana autoestima.

Sin embargo, un niño al que se le corrige continuamente, que recibe directa o indirectamente, aunque no sea verdad, que solo se le

quiere cuando se porta bien, cuando saca buenas notas o cuando hace un buen dibujo, cree que tiene que ser perfecto para ser querido. Si ya sabemos qué ocurre con las creencias y cómo los más pequeños tienden a creer a sus padres en todo, ¿qué le pasará a un niño al que se le dice: “No vales nada” o “eres tonto”, “nadie te va a querer si te portas así”? Podemos adivinar que no beneficiará en nada su desarrollo y que determinará en buena medida las relaciones consigo mismo. Crecerá pensando que no es válido, actuará en consecuencia, sus metas estarán marcadas por la autoexigencia, y sus diálogos internos serán reproducciones de los diálogos mantenidos con sus cuidadores. Sus relaciones futuras podrán estar marcadas por ese amor transformativo, que les hará creer que no les han querido tal y como son, en cualquier circunstancia, que tienen que ser mejores, por lo que siempre querrán demostrar a los demás lo buenos que son, para que los quieran.

Esto se relaciona con lo que hablamos en el capítulo dos sobre el apego. No se va repetir lo ya dicho, pero sí lo más importante. A un niño al que no se le ha atendido cada vez que lo ha necesitado, al que se le respetan poco sus necesidades afectivas,al que no se le deja llorar, al que se le transmite que a veces estorba, al que no se le entiende cuando muestra sus pensamientos o sus emociones, crecerá con un apego nada seguro. Si al contrario, crece con ese amor espontáneo, y con la seguridad de que su madre, padre o cuidador, está ahí la mayoría de las veces para hacérselo ver, crecerá con un apego seguro que le facilitará mucho las cosas en su vida.

Si a esto le añadimos, educarle transmitiéndole los conocimientos que ya poseemos sobre nuestro mundo mental y emocional, podremos facilitarle la tarea de quitar obstáculos a su felicidad, de que sepa utilizar las herramientas innatas como es debido. Con todo esto, será más fácil que sean fieles a ellos mismos, que se acepten, que sean más comprensivos y empáticos con los demás y que se autoconozcan, no solo como especie, sino de forma individual.

Educar las emociones

Los niños quieren saber, quieren entender qué les pasa, quieren que les enseñen qué hacer con sus emociones y aprender por qué las sienten. Quieren saber, y además, están más capacitados de lo que creemos para hacerlo. No es difícil para ellos aprender para qué sirve la envidia, o por qué sienten insatisfacción o qué hay que hacer con el miedo. Pero para eso, debe haber un adulto que sepa transmitir ese conocimiento y que lo aplique en su día a día, educando también con su ejemplo.

Lo primero es respetar siempre lo que sienten. Ellos son más emocionales que nosotros, puesto que aún no tienen desarrollado del todo las partes más racionales de su cerebro, por lo que se mueven por esas mareas emocionales, que les sirven para manejarse por el mundo infantil. Si les decimos: “No tengas miedo”, o “no llores”, o “no te sientas triste”, les estamos negando o frustrando las herramientas más básicas que tienen para sobrevivir. Y creeremos que les estamos haciendo un favor evitándoles todo malestar, pero no es cierto. El malestar es inevitable. A nadie se le ocurre decirle a un niño: “No tengas frío” o “no tengas hambre”, pero sí creemos que debemos enseñarles a no sentir lo que por naturaleza, igual que el hambre y el frío, sienten. Debemos transmitirles que las emociones son útiles y en el día a día enseñarles para qué sirven, y qué información nos están dando. Y después darles el tiempo necesario para que las dejen marchar.

Por ejemplo, si sienten miedo a la oscuridad, decirles que no lo sientan, normalmente agrava el problema, porque algo que no pueden controlar, que es espontáneo y que les sirvió en su momento para no salir de noche a la selva, no puede ser frustrado aunque queramos. Si son pequeños, podemos tranquilizarlos, dándoles seguridad en nuestros brazos, y ayudarles a relajarse. Y cuando son más mayores y pueden expresarse con soltura, podemos explicarles que

comprendemos que es desagradable sentir miedo, pero que gracias a él hemos sobrevivido, porque nos hacía huir de lo que era peligroso. Podemos continuar explicando que lo que ocurre es que el cerebro sigue temiendo a la oscuridad, porque no sabe que ya no estamos en la selva, donde había peligro y era muy útil sentir miedo. Les decimos que le den gracias al miedo y que le dejen tiempo al cerebro para darse cuenta de que no hay nada que temer en su habitación. Mientras tanto, que observen los síntomas. Al principio no será fácil, pero poco a poco, lo entenderán a la perfección y superarán el miedo. No hay que decirles que se quiten el miedo. ¡Ellos no saben cómo hacer eso! Y el cerebro se niega a hacerlo, porque está diseñado desde hace milenios para sentirlo cada vez que llega la oscuridad. Por lo tanto, la educación debe centrarse en la aceptación de nosotros mismos, de esas emociones, y en la manera de salirse fuera y decir: "Bueno, ahora siento miedo. No es agradable. Pero no hay nada que temer. Ya se pasará". Sería muy útil también, mientras que se les pasa el miedo, darles herramientas que les enseñen a relajarse, como por ejemplo, alguna técnica de visualización.

Por otro lado, sería muy positivo enseñarles que las emociones son necesarias, pero también pasajeras, decirles que, aunque se sientan intensamente y todo lo inunden, ellas pasarán si las dejamos. Esto les tranquilizará y de adultos sabrán que las emociones siempre terminan marchándose.

Mostrarles además su relación con los pensamientos, les hará comprender que a veces las emociones aparecen por una idea que se nos cuela en la cabeza y que no es real. El relato que se contó en el capítulo tres, en el que un señor quería pedirle un martillo a su vecino, puede servirles para entenderlo mejor, aunque seguro que tendremos muchas ocasiones de explicárselo casi diariamente, con los problemas que su imaginación creará en relación con las amistades o los estudios.

Por supuesto, para realizar esto, hay que escoger el momento adecuado. Cuando están inmersos en un mar emocional intenso o cuando están en modo "reactivo" –o sea, reaccionan a cualquier

estímulo o razonamiento desde el “no”–, todo está nublado para ellos. No pueden entender nada, porque las conexiones entre su cerebro emocional y el racional no existen. En esos momentos, el diálogo de poco sirve. Y si ante esas situaciones que nosotros tampoco podemos controlar, nos desbordamos también, no estamos favoreciendo en absoluto que vuelvan a la calma y al razonamiento. Más vale, mostrándoles que estamos ahí y que los respetamos, esperar a que se les pase. Cuando esto ocurra, podemos hablar con ellos para explicarles qué ha pasado y qué hacer la próxima vez.

Educar el universo mental

> *A lo mejor, los genes construyen el andamiaje del pensamiento, pero lo que da lugar al pensamiento, la memoria y otras complejidades mentales, es sumamente sensible al entorno o las interacciones de los elementos de dicho andamiaje.*
>
> Michael Gazzaniga

La corteza prefrontal de los humanos no estará totalmente desarrollada hasta la tercera década de la vida aproximadamente. Así, igual que nuestro cuerpo en crecimiento necesita de unos cuidados determinados, hasta que su cerebro no adquiera madurez, nos vendría bien conocer su funcionamiento y sus necesidades.

Cuanto antes transmitamos a los niños para qué sirve nuestra capacidad de pensar, serán más conscientes de ella y podrán más adelante observarla tal y como observan o sienten cualquier otra parte del cuerpo. De esta forma, será más fácil que identifiquen pensamientos que no son nada útiles y que comprendan que todo lo que se cuela en sus mentes no tiene por qué ser verdad ni ser tenido en cuenta. La "basura mental" es una buena metáfora que entienden a la perfección.

También tendremos muchas ocasiones para hacerles ver que los pensamientos nos llevan a emociones, y que muchas de ellas están provocadas por su imaginación, por sus pensamientos o sus creencias. No siempre podrán evitar dejarse llevar por su universo mental, por sus preocupaciones o sus recuerdos, pero darles esta información cada vez que sea oportuno, facilitará que poco a poco lo consigan o que sean más conscientes de qué sucede. Por ejemplo, si están presos de una idea distorsionada, como "ese partido me va a salir fatal", decirles: "Este pensamiento te hace sentir mal", y enseñarles a sustituirlo por otro más realista como: "Me estoy adelantando a los acontecimientos. Voy a intentar disfrutar".

Habría que hablarles de cómo nuestra mente genera creencias para explicar y ordenar la información que recibimos del mundo. Para ellos es fácil entender o aprender algo a través de historias, anécdotas y cuentos, por lo que podemos usar esta herramienta para enseñarles cómo funcionan estas creencias y cómo nos llevan a actuar como si estas fueran ciertas. Esta actuación podría contribuir a que se hiciera real, que es lo que ocurre con las profecías autocumplidas. Por ejemplo, mi sobrina de nueve años, fue al cumpleaños de una de sus mejores amigas. Una vez allí, observó que esta había invitado a otras niñas de su misma edad que no conocía. Ella creyó que no iba a ser bien recibida, y que iban a rechazarla por no conocerla. Entonces, actuó de forma nada agradable con todas, hasta que llegó a apartarse del grupo, muy enfadada y triste, y vio cómo las demás hablaban de ella mientras la miraban. Esto le confirmó que no les caía nada bien a esas niñas. Pues bien, un día estaba contándole la historia de un alumno que tuve, que estaba atravesando la conflictiva edad de los catorce años, y que se sentía y se creía tan poco querido y aceptado por el resto de la clase, que actuaba de un modo grosero, insultándoles cada vez que podía y riéndose de ellos. Esta actitud no fue bien recibida por el grupo, como es lógico, por lo que no tardaron en responderle con su misma forma de relacionarse. Él confirmó así sus sospechas de que nadie lo quería. Lo que no sabía es que esa situación la había provocado él. Cuando terminé de contar esta historia, mi sobrina se quedó pensativa y dijo: “Creo que eso mismo me pasó a mí en la fiesta de cumpleaños de mi amiga”.

Los niños entienden muy bien que el cerebro tiende a simplificar y a ordenar el mundo, y que por eso se aleja de la realidad. Si pensamos que la palabra "distorsión", es difícil de entender o recordar, podemos usar otras palabras más acordes con su vocabulario. En el día a día tendremos muchas ocasiones de enseñarles cómo funcionan esas estructuras mentales que nos hacen por ejemplo, etiquetarnos o etiquetar a los demás –”eres un desobediente”, o “soy malo”–, que nos empujan a tener prejuicios, o que nos llevan a decirnos a nosotros mismos o a los otros las palabras generalizadoras y simplistas:

“Siempre”, “nunca”, “todo”, “nada” o “nadie”. Si estamos pendientes, veremos diariamente cómo las usan y las usamos sin darnos cuenta. “*Siempre* dejas las zapatillas tiradas en el salón”, “*nunca* me comprendes”, “no me haces caso en *nada*”. Podremos comprobar que una vez que aprenden estas trampas mentales, son ellos los que nos corrigen a nosotros cuando caemos en ellas.

Es muy importante tener en cuenta que cuanto más utilicemos estas distorsiones a la hora de relacionarnos con nuestros hijos, más activaremos en ellos estas estructuras, que automatizarán y las harán costumbres. Salir de ellas es enseñarles a mirar más allá.

Es esencial entonces, que desde el colegio y la familia, se eduque al niño con las palabras y el ejemplo, a manejarse en su universo mental. Habría que intentar que nuestro lenguaje esté marcado por la amplitud de las estructuras mentales innatas, la comprensión y el respeto. Lo que hagamos con los diálogos que establecemos con ellos en el día a día, aparentemente sin importancia, puede repercutir en la relación que tengan consigo mismos y con sus semejantes.

Educar la inteligencia social

Ya sabemos lo importante que es para nosotros vivir en sociedad. Y que estamos diseñados para eso desde que nacemos. Muchas de nuestras conductas, instintos y emociones, están determinadas por nuestra convivencia en grupo. Por lo tanto, enseñar a nuestros hijos la mejor y más sana forma de relacionarse, para que toda la sociedad, incluidos ellos mismos, salga ganando, sería más que útil para todos.

El niño descubre el yo desde su tierna infancia. Esto le sirve para sobrevivir, para satisfacer sus necesidades, para luchar por el alimento. Sin embargo ese yo, nos puede hacer perder de vista la conexión que tenemos con lo que nos rodea. Estamos conectados con el sofá donde nos sentamos, la manzana que comemos o el aire que respiramos. Por lo tanto, de la misma forma que educamos a nuestros hijos o nuestros alumnos para desarrollar su identidad, también tenemos que hablarles de la realidad de los otros, de lo que nos une a los demás o de cuánto necesitamos el contacto con una naturaleza limpia y sana.

Estamos hechos para sentir compasión, para imitar las acciones de los otros, para ser cooperativos. Tenemos la gran facultad de poder comprender a los que nos rodean, de ponernos en su pellejo y de sentir empatía por ellos. Las neuronas espejo nos capacitan para eso. Cada niño nace con esta facultad más o menos desarrollada, pero ya hemos visto la importancia del entorno para activar o no nuestros recursos genéticos. Si desde pequeños, los niños han visto cómo sus cuidadores los miran, los escuchan, los comprenden, ellos van desarrollando esa misma facultad para los demás. Los padres han sido capaces de “leer” la mente y las emociones del niño y él se ha visto reflejado en ellos. Cuantas más interacciones se den, más neuronas espejo se conectan.

Por esta misma facultad, nos contagiamos de las emociones de los demás. Esto se lo debemos transmitir a los niños también, para que

sepan cómo a veces nos dejamos llevar por la ira, la competitividad o el miedo, porque nos las han activado. Nuestro mundo interior es un compendio de nuestros genes, de lo que se cuece fuera, de nuestras experiencias y de nuestras decisiones conscientes y razonadas. Somos más que un yo individual.

A veces los niños aún no han realizado todas las conexiones correspondientes para leer la mente de los otros y ponerse en su lugar. Por eso, nada vale decir: "Mi hijo *es* un egoísta", porque esto no es cierto. Es más, puede ser contraproducente si lo que queremos es que sean más empáticos. Si nos oyen, pueden creerse lo que sus padres les dicen y actuar bajo ese determinismo. Los niños no *son* egoístas. Tienen comportamientos egoístas. Y no porque sean monstruos, sino porque aún no les ha llegado el momento de sentir lo que sienten los demás en algunas ocasiones. Recuerdo haber estado en un seminario del psicólogo Giorgio Nardone, y oír cómo una psicóloga y madre de dos niños, le transmitía una historia y le pedía consejo. Ella le contó que hacía poco su hija de nueve años, estaba jugando con su prima y que su otro hijo de siete no era bienvenido en el juego, por lo que lo tenían excluido. Ella quiso intervenir y, por las buenas, le explicó a su hija que había que dejar jugar a su hermano, que imaginase cómo se sentiría si a ella no la dejaran jugar en un grupo. La niña se quedó pensativa y le contestó a la madre: "Me sentiría fatal, pero sigo sin dejar jugar a mi hermano". La madre se quedó muda. El recurso del diálogo no había servido para nada, así que le pidió al psicólogo cómo proceder la próxima vez. Él, con esa tranquilidad que le caracteriza, le dijo que una niña de esa edad aún no está del todo capacitada para ponerse en el lugar de su hermano, por lo que las palabras no servirían absolutamente para nada. Intentar explicar con el razonamiento algo que aún no es posible comprender, es del todo absurdo. ¿Qué hacer entonces? Nardone le dijo que en ese caso, la que tenía que poner límites era ella. Por lo que lo mejor sería decirle a su hija, con calma y con respeto, sin gritos ni riñas, que, como aún no comprende que el hermano debe jugar también, la que se quedará a un lado será ella. El hermano jugaría con su prima y ella aprendería

cuál es la manera correcta de comportarse con los demás. Le damos la información de que pronto lo entenderá y que mientras tanto, las cosas se deben hacer como la madre, ya adulta, considere justo. Hay que darle tiempo a nuestros hijos para cablear su sistema nervioso. Mientras que esto ocurre, –y aceptando y comprendiendo que aún no está formado–, habrá que proceder de la manera más justa que sepamos, y sobre todo, poner límites a tiempo para que ellos vayan comprendiendo cómo actuar con los demás.

Recuerdo otra anécdota que me ocurrió en un restaurante de Portugal. Sentados a mi lado, había un padre con su hijo de dos años que, mientras le daba de comer, lo entretenía dejándole ver dibujos en una tablet. Entonces apareció su otra hija de unos cuatro años. Ella le pidió que le dejara ver a ella también los dibujos, y puso el aparato de tal manera que podían verlo los dos. Enseguida el hermano menor, poniéndolo de nuevo como estaba, le dijo aquella palabra mágica que aprenden fenomenal los niños de dos años: "No". La niña empezó a gimotear, y el padre, compadeciéndose de ella, le empezó a decir a su hijo que le dejara ver a su hermana los dibujos, que estaba llorando. "¿No te da pena?", le decía. El pequeño seguía en sus trece, mientras pronunciaba: "No". La niña parecía estar acostumbrada a esta situación, porque seguía llorando sin convicción alguna de que su padre iba a hacer de juez en este conflicto. Por supuesto, eso fue lo que pasó. El niño comió viendo él solo los dibujos animados, y la chica de cuatro años, comió su arroz junto a las lágrimas que resbalaban hasta sus labios. Los padres queremos educar con el diálogo, y eso es más que positivo, pero hay veces, que tenemos que comprender que esa herramienta funciona bien poco. Corregir la conducta de los hijos, desde el respeto y la comprensión, no significa que tengamos que permitir todo lo que se les ocurra hacer.

Tenemos la obligación –si queremos que nuestros hijos sepan manejarse en sociedad, tener buenas y sanas relaciones, y aprender poco a poco cómo se sienten los otros– de corregir sus conductas injustas o egoístas, con el ejemplo, el cariño y con un castigo que sea consecuencia de sus actos. Un niño sin límites puede convertirse en un

ser humano condenado a la ignorancia emocional. No sabrá ponerles límites a los demás y no sabrá cuáles son los suyos.

No me cabe la menor duda de que con este mismo cerebro bien gestionado, el mundo puede ser mejor de lo que es ahora. Solo hay que aprender ese manual de uso que a la naturaleza se le olvidó regalarnos. Y enseñárselo a nuestros pequeños.

bibliografía

Aamodt, S.C. y WANG, S., *Entra en tu cerebro,* Barcelona, Zeta, 2009.

ACARÍN, N., *El cerebro del rey*, Barcelona, RBA, 2005.

ADORNA, R., *Practicando la escritura terapéutica*, Bilbao, Desclée De Brouwer, 2013.

ÁLVAREZ, R.J., *Cuando el problema es la solución,* Bilbao, Desclée De Brouwer, 1998.

BANDLER, R., *Use su cabeza para variar,* Santiago de Chile, Cuatro Vientos, 2011.

BECK, A.T., *Terapia cognitiva de la depresión*, Bilbao, Desclée De Brouwer, 2001.

BELLO, A. y CREGO, A., *Automanejo emocional,* Bilbao, Desclée De Brouwer, 2003.

BEYEBACH, M. y HERRERO DE VEGA, M., *200 tareas en terapia breve,* Barcelona, Herder, 2010.

BEYEBACH, M., *24 ideas para una psicoterapia breve*, Barcelona, Herder, 2006.

BONET, José Vicente, *El diario íntimo: buceando hacia el yo profundo,* Bilbao, Desclée De Brouwer, 2001.

BRANDEN, Nathaniel, *El respeto hacia uno mismo*, Barcelona, RBA Integral, 2008.

BRENOT, P., *El genio y la locura*, Madrid, Suma de letras, 2000.

BRUZZONE, D., *Pedagogía de las alturas*, México, Ediciones Lag, 2008.

BURNS, D., *Sentirse bien*, Barcelona, Paidós, 2010.

CASAFONT, R., *Viaje a tu cerebro*, Barcelona, Ediciones B, 2012.

CAPACCHIONE, L., *El diario creativo*, Madrid, Gaia Ediciones, 1998.

CASTANYER, O., *La asertividad: expresión de una sana autoestima,* Bilbao, Desclée De Brouwer, 2013.

————, *Yo no valgo menos*, Bilbao, Desclée De Brouwer, 2011.

CYRULNIK, B., *Los patitos feos*, Barcelona, Gedisa, 2010.

————, *El murmullo de los fantasmas*, Barcelona, Gedisa, 2003.

————, *La maravilla del dolor. El sentido de la resiliencia,* Barcelona, Granica, 2001.

CURRAN, E., *Visualizaciones interactivas para curar a los niños,* Barcelon, Oniro, 2002.

CHABRIS, C. y SIMONS, D., *El gorila invisible*, Barcelona, RBA, 2011.

CHAGUACEDA, C., *El mono feliz*, Barcelona, Plataforma, 2014.

DAMASIO, A., *El error de Descartes*, Barcelona, Crítica, 2001.

————, *En busca de Spinoza,* Barcelona, Drakontos, 2005.

————, *Y el cerebro creó al hombre,* Barcelona, Destino, 2010.

DAWKINS, R., *Destejiendo el arco iris*, Barcelona, Tusquets, 2012.

DE WAAL, F., *El bonobo y los diez mandamientos,* Barcelona, Tusquets, 2014.

EAGLEMAN, D., *Incógnito*, Barcelona, Anagrama, 2013.

FIORENZA, A., *99 estrategias para superar el miedo, la ansiedad y las fobias*, Barcelona, RBA Integral, 2007.

FORÉS, A. y GRANÉ, J., *La resiliencia*, Barcelona, Plataforma Editorial, 2011.

FRANKL, V., *El hombre en busca de sentido*, Barcelona, Herder, Barcelona, 2001.

————, V., *La psicoterapia al alcance de todos*, Barcelona, Herder, 2010.

FOX, E. *Una mente feliz*, Madrid, Planeta, 2012.

GAZZANIGA, M. S., *El cerebro ético*, Barcelona, Paidós, 2006.

GUÉNARD, T., *Más fuerte que el odio*, Barcelona, Gedisa, 2010.

Grzib, G, *Bases cognitivas y conductuales de ka nmotivación y emoción,*

Madrid, Centro de estudios Ramón Areces, S.A., 2002.

Goleman, D., *Inteligencia social*, Barcelona, Kairós, 2006.

Gupnik, A., *El filósofo entre pañales*, Barcelona, Temas de hoy, 2011.

Halliman, J. T., *Las trampas de la mente*, Barcelona, Kairós, 2010.

Herreros Ubalde, P., *Yo, mono,* Barcelona, Destino, 2014.

Humphrey, J., *Una historia de la mente*, Barcelona, Gedisa, 1995.

Iacoboni, M., *Las neuronas espejo*, Buenos Aires, Katz editores, 2012.

Jara, P., *Adicción al pensamiento*, Cáceres, @becedario, 2011.

Kohan, S. A., *Escribir sobre uno mismo,* Barcelona, Alba, 2002.

————, *La literatura como búsqueda*, Barcelona, Alba, 2004.

Le Doux, J., *El cerebro emocional*, Barcelona, Ariel, 2000.

Levy, N., *La sabiduría de las emociones*, Madrid, Plaza y Janes, 2001.

————, *El asistente interior,* Buenos Aires, Nuevo extremo, 1999.

Llinas, R., *El cerebro y el mito del yo*, Barcelona, Belacqua, 2003.

Marcus, G. *Kluge*, Barcelona, Ariel, 2010.

Mora, F., *¿Nuestro cerebro está diseñado para la felicidad?*, Madrid, Alianza, 2012.

————, *El cerebro sintiente,* Barcelona, Ariel, 2000.

Motterlini, M., *Trampas mentales*, Madris, Paidós, 2010.

Nardone, G., *Corrígeme si me equivoco*, Barcelona, Herder, 2006.

————, *El arte de la estratagema*, Barcelona, RBA Integral, 2004.

————, *La mirada del corazón*, Madrid, Paidós, 2008.

————, *Más allá del miedo*, Madrid, Paidós, 2009.

————, *Psicosoluciones*, Barcelona, Herder, 2002.

————, *Psicotrampas,* Barcelona, Paidós, 2014.

Nardone, G. y Fiorenza, A., *La intervención estratégica en los contextos educativos*, Barcelona, Herder, 2004.

Nardone, G. y Santis, G. de, *Pienso, luego sufro*, Madrid, Paidós Contextos, 2012.

NARDONE, G. y SALVINI, A., *El diálogo estratégico*, Barcelona, RBA Integral, 2004.

OLIVERIO, A., *Cerebro*, Buenos Aires, Adriana Hidalgo editora, 2013.

OWEN, N., *La magia de la metáfora*, Bilbao, Desclée De Brouwer, 2003.

PUNSET, E. *El viaje a la felicidad*, Barcelona, Destino, 2005.

————, *El viaje al poder de la mente*, Barcelona, Destino, 2010.

RAMACHANDRAN, V. S. y BLAKESLEE, S., *Fantasmas en el cerebro,* Madrid, Debate, 1999.

RAMACHANDRAN, V. S., *Lo que el cerebro nos dice*, Barcelona, Paidós, 2012.

Ratey, J., *El cerebro. Manual de instrucciones*, Barcelona, Mondadori, 2002.

RESCHER, N., *La suerte: Aventuras y desventuras de la vida cotidiana,* Barcelona, Andrés Bellos, 1997.

RIMÉ, B., *La compartición social de las emociones*, Bilbao, Desclée De Brouwer, 2011.

SANTAGOSTINO, P., *Un cuento para sanar*, Barcelona, Obelisco, 2008.

SAVATER, F., *El valor de educar*, Barcelona, Ariel, 1997.

SIEGEL, D. J. y PAYNE BRYSON, T., *El cerebro del niño*. Barcelona, Alba, 2012.

————, *Mindsight*, Madrid, Paidós, 2011.

SIEGEL, R. D., *La solución Mindfulness*, Bilbao, Desclée De Brouwer, 2011.

SINAY, S. *El buen amor*, Barcelona, Integral, 2006.

SIRIGATTI S.; STEFANILE, C. y NARDONE, G., *El descubrimiento y los hallazgos de la psicología*, Madrid, Paidós, 2011.

SCHOEBERLEIN, D. *Mindfulness para enseñar y aprender*, Madrid, Gaia, 2011.

SOLER, J. y CONANGLA, M., *Aplícate el cuento*, Barcelona, Booket, 2007.

TIRAPU, J., *¿Para qué sirve el cerebro?,* Bilbao, Desclée De Brouwer, 2010.

TOBEÑA, A. *Anatomía de la agresividad humana*, Barcelona, Random House Mondadori, 2003.

TRIVERS, R., *La insentatez de los necios*, Madrid, Katz editores, 2011.

VV.AA., *Escritura y psicoanálisis*, México, Siglo XXI, 1996.

VV.AA., *Mente*, Barcelona, Crítica, 2012.

VV.AA., *Cognición y emoción,* Bilbao, Desclée De Brouwer, 2003.

WATZLAWICK, P., *El arte de amargarse la vida,* Barcelona, Herder, 1984.

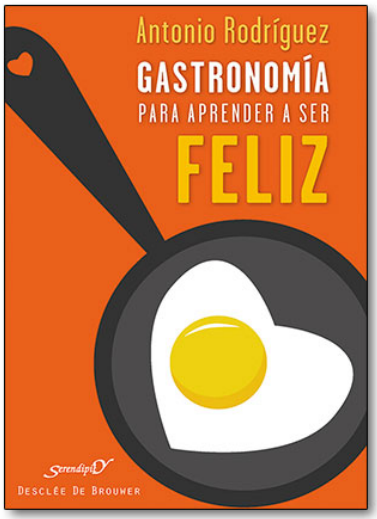
————, *¿Es real la realidad?,* Barcelona, Herder, 2003.

WHITE, M. y EPSON, D., *Medios narrativos para fines terapéuticos,* Barcelona, Paidós, 1993.

Acerca de la autora

Castro Reyes Adorna estudió Filología Hispánica. Trabaja de profesora de secundaria en la enseñanza pública, impartiendo clases de Lengua y Literatura a adolescentes y adultos. Se ha especializado en escritura creativa y terapéutica, en técnicas de control del estrés, en Terapia Breve Estratégica y Terapia Cognitiva. Actualmente imparte cursos y conferencias sobre crecimiento personal, autoestima y gestión de emociones en diversas organizaciones. Su investigación sobre psicología, biología, neurociencia y primatología, le ha permitido adquirir un conocimiento interdisciplinar del comportamiento humano, y acercarse a las raíces más profundas de nuestros malestares.

Otros libros



Adquiera todos nuestros ebooks en

www.ebooks.edesclee.com

Practicando la escritura terapéutica

79 ejercicios

Reyes Adorna Castro

ISBN: 978-84-330-3695-7

www.edesclee.com

Escribir posee una capacidad terapéutica que han intuido desde siempre los escritores de todos los tiempos. Su parte racional, ligada al lenguaje, y su parte artística, creativa y emocional, le confieren la propiedad única de aunar estas dos facetas del ser humano: la facultad de pensar y la de expresar emociones. Gracias a la escritura, la persona es capaz de estructurar su pensamiento, desahogar estas emociones cuando le desbordan, tomar distancia sobre lo que le ocurre, descubrir sus recursos personales, y reflexionar sobre sus deseos, sus relaciones o sus conductas.

Este libro es fundamentalmente práctico. Se compone de 79 ejercicios que utilizan la escritura no solo como un medio para desarrollar la creatividad, sino como un método para conocerse, aumentar la autoestima, resolver determinados problemas y mejorar la calidad de nuestras relaciones. Se encuentra organizado en cuatro bloques, definidos por su función terapéutica, y está dirigido tanto a personas que individualmente quieran beneficiarse de esta terapia, poniendo en práctica los ejercicios que se proponen, como a psicólogos, pedagogos o docentes que deseen ampliar sus recursos en sus sesiones o clases.

Mi alegría sobre el puente

Mirando la vida con los ojos del corazón

José María Toro

ISBN: 978-84-330-3729-9

www.edesclee.com

Dos amigos están sobre el puente. Uno de ellos dice:

¡Contempla la alegría de los peces en el río!

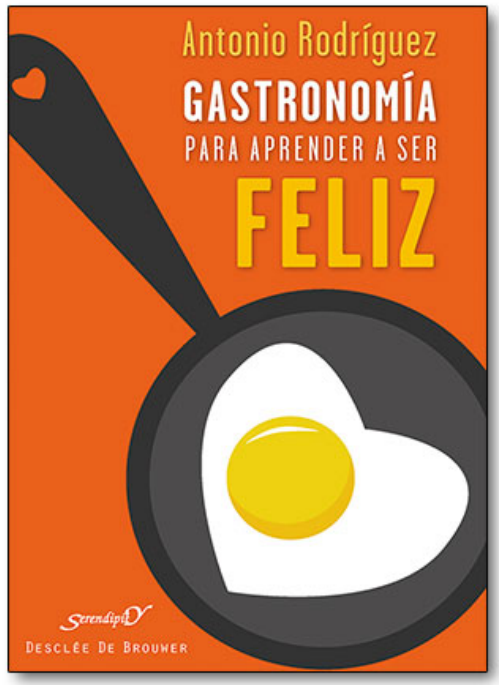
Mas el otro le replica: ¿Cómo tú, no siendo pez, sabes de la alegría de los peces?

Con este sencillo y profundo relato se abre una antología de textos que quieren devolver la alegría a nuestra contemplación del mundo y a nuestro cotidiano vivir. Cada página es una invitación a acercarnos,

intuir, sentir y ver eso esencial que solo puede mirarse con los ojos del corazón.

Recuperar la mirada del corazón es hoy una necesidad epistemológica y una urgencia política. La lectura de estas páginas puede devolver a sus lectores una mirada comprometida, serena, redentora, alegre y cargada de belleza.

José María Toro es maestro de educación primaria y en los últimos años consagra su servicio a la Vida a través de una ingente y extensa labor educativa por toda España y América. Es formador, conferenciante y todo un referente en la educación emocional, en una creatividad vinculada con el crecimiento personal así como en la pedagogía del descanso y del silencio y en los que destaca su peculiar abordaje del cuerpo. Su libro Educar con Co-razón (15ª ed.), está conmocionando los espacios educativos y es objeto de lectura y trabajo en varias universidades españolas y latinoamericanas.



Gastronomía para aprender a ser feliz

Psicocina socioafectiva

Antonio Rodríguez Hernández

ISBN: 978-84-330-3719-0

www.edesclee.com

Docentes, educadores, padres y madres, cocineros, aprendices de cocina, aficionados gastronómicos y cualquier persona interesada en las temáticas psicológicas y culinarias, están todos invitados a este rincón bibliográfico de maridaje entre la psicología de la felicidad y la gastronomía.

Aquí, al contrario de los Top y Máster Chef televisivos, no se expulsa a nadie; son bienvenidos quienes tengan hambre de emociones y creatividad. Para saciarla te ofrecemos un abundante y rico menú

(entrantes, primer y segundo plato y postre) con el que alimentar tu corazón afectivo, en el bien entendido de que buscas un libro que te ayude a cambiar la realidad cambiándote a ti mismo. Porque, como señala un sabio amigo, la puerta del cambio se abre para y desde dentro. Por tanto, el efecto que tenga el contenido de estas páginas sobre tu vida, estimado lector, depende de ti, de que gires el pomo y tires hacia tu interior.

Tienes en tus manos un manual de aplicación psicopedagógica de la gastronomía como herramienta para la educación socioemocional, en el que la cocina socioafectiva se entiende como una recreación del espacio de elaboración culinaria al servicio de una metáfora de la educación de los sentimientos. Deseo que como el libro de cocina de Tita, la protagonista de Como agua para chocolate, este les aporte algunas pistas para seguir en el camino de búsqueda de su propia felicidad. ¡Que les aproveche!

Tunea tus emociones

José Manuel Montero

ISBN: 978-84-330-3722-0

www.edesclee.com

Si usted es de los que piensan que las emociones son incontrolables y que vivimos con ellas incorporadas de serie, sin opciones de cambio; este libro puede cambiar su punto de vista. Al igual que se tunean los coches para adaptarlos a nuestros gustos y exigencias, también podemos modificar y enriquecer nuestros afectos.

El Tuning Emocional es un método para desarrollar las emociones y los sentimientos derivado de la experiencia de tratar con personas que consultan a los profesionales de la salud por problemas afectivos. Basado en la similitud con la forma en que los apasionados del motor realizan cambios sobre su vehículo, propone un método comprensible

y ameno para quienes desean aprender a diferenciar, personalizar y elegir como sentirse, más allá de la rutina y los contratiempos de cada día.

Serendipity

DIRECTORA: OLGA CASTANYER

1. *Relatos para el crecimiento personal*. CARLOS ALEMANY (ED.). (6ª ed.)
2. *La asertividad: expresión de una sana autoestima*. OLGA CASTANYER. (35ª ed.)
3. *Comprendiendo cómo somos. Dimensiones de la personalidad*. A. GIMENO-BAYÓN. (5ª ed.)
4. *Aprendiendo a vivir. Manual contra el aburrimiento y la prisa*. ESPERANZA BORÚS. (5ª ed.)
5. *¿Qué es el narcisismo?* JOSÉ LUIS TRECHERA. (2ª ed.)
6. *Manual práctico de P.N.L. Programación neurolingüística*. RAMIRO J. ÁLVAREZ. (5ª ed.)
7. *El cuerpo vivenciado y analizado*. CARLOS ALEMANY Y VÍCTOR GARCÍA (eds.)
8. *Manual de Terapia Infantil Gestáltica*. LORETTA ZAIRA CORNEJO PAROLINI. (5ª ed.)
9. *Viajes hacia uno mismo. Diario de un psicoterapeuta en la postmodernidad*. FERNANDO JIMÉNEZ HERNÁNDEZ-PINZÓN. (2ª ed.)
10. *Cuerpo y Psicoanálisis. Por un psicoanálisis más activo*. JEAN SARKISSOFF. (2ª ed.)
11. *Dinámica de grupos. Cincuenta años después*. LUIS LÓPEZ-YARTO ELIZALDE. (7ª ed.)
12. *El eneagrama de nuestras relaciones*. MARIA-ANNE GALLEN - HANS NEIDHARDT. (5ª ed.)
13. *¿Por qué me culpabilizo tanto? Un análisis psicológico de los sentimientos de culpa*. LUIS ZABALEGUI. (3ª ed.)
14. *La relación de ayuda: De Rogers a Carkhuff*. BRUNO GIORDANI. (3ª ed.)
15. *La fantasía como terapia de la personalidad*. F. JIMÉNEZ HERNÁNDEZ-PINZÓN. (2ª ed.)
16. *La homosexualidad: un debate abierto*. JAVIER GAFO (ed.). (4ª ed.)
17. *Diario de un asombro*. ANTONIO GARCÍA RUBIO. (3ª ed.)
18. *Descubre tu perfil de personalidad en el eneagrama*. DON RICHARD RISO. (6ª ed.)
19. *El manantial escondido. La dimensión espiritual de la terapia*. THOMAS HART.
20. *Treinta palabras para la madurez*. JOSÉ ANTONIO GARCÍA-MONGE. (12ª ed.)
21. *Terapia Zen*. DAVID BRAZIER. (2ª ed.)
22. *Sencillamente cuerdo. La espiritualidad de la salud mental*. GERALD MAY.
23. *Aprender de Oriente: Lo cotidiano, lo lento y lo callado*. JUAN MASIÁ CLAVEL.
24. *Pensamientos del caminante*. M. SCOTT PECK.
25. *Cuando el problema es la solución. Aproximación al enfoque estratégico*. R. J. ÁLVAREZ. (2ª ed.)
26. *Cómo llegar a ser un adulto. Manual sobre la integración psicológica y espiritual*. DAVID RICHO. (3ª ed.)
27. *El acompañante desconocido. De cómo lo masculino y lo femenino que hay en cada uno de nosotros afecta a nuestras relaciones*. JOHN A. SANFORD.
28. Vivir la propia muerte. STANLEY KELEMAN.
29. *El ciclo de la vida: Una visión sistémica de la familia*. ASCENSIÓN BELART - MARÍA FERRER. (3ª ed.)
30. *Yo, limitado. Pistas para descubrir y comprender nuestras minusvalías*. MIGUEL ÁNGEL CONESA FERRER.
31. *Lograr buenas notas con apenas ansiedad. Guía básica para sobrevivir a los exámenes*. KEVIN FLANAGAN.

32. *Alí Babá y los cuarenta ladrones. Cómo volverse verdaderamente rico*. VERENA KAST.
33. *Cuando el amor se encuentra con el miedo*. DAVID RICHO. (3ª ed.)
34. *Anhelos del corazón. Integración psicológica y espiritualidad*. WILKIE AU - NOREEN CANNON. (2ª ed.)
35. *Vivir y morir conscientemente*. IOSU CABODEVILLA. (4ª ed.)
36. *Para comprender la adicción al juego*. MARÍA PRIETO URSÚA.
37. *Psicoterapia psicodramática individual*. TEODORO HERRANZ CASTILLO.
38. *El comer emocional*. EDWARD ABRAMSON. (2ª ed.)
39. *Crecer en intimidad. Guía para mejorar las relaciones interpersonales*. JOHN AMODEO - KRIS WENTWORTH. (2ª ed.)
40. *Diario de una maestra y de sus cuarenta alumnos*. ISABEL AGÜERA ESPEJO-SAAVEDRA.
41. *Valórate por la felicidad que alcances*. XAVIER MORENO LARA.
42. *Pensándolo bien… Guía práctica para asomarse a la realidad*. RAMIRO J. ÁLVAREZ.
43. *Límites, fronteras y relaciones. Cómo conocerse, protegerse y disfrutar de uno mismo*. CHARLES L. WHITFIELD.
44. *Humanizar el encuentro con el sufrimiento*. JOSÉ CARLOS BERMEJO.
45. *Para que la vida te sorprenda*. MATILDE DE TORRES. (2ª ed.)
46. *El Buda que siente y padece. Psicología budista sobre el carácter, la adversidad y la pasión*. DAVID BRAZIER.
47. *Hijos que no se van. La dificultad de abandonar el hogar*. JORGE BARRACA.
48. *Palabras para una vida con sentido*. Mª. ÁNGELES NOBLEJAS. (2ª ed.)
49. *Cómo llevarnos bien con nuestros deseos*. PHILIP SHELDRAKE.
50. *Cómo no hacer el tonto por la vida. Puesta a punto práctica del altruismo*. LUIS CENCILLO. (2ª ed.)
51. *Emociones: Una guía interna. Cuáles sigo y cuáles no*. LESLIE S. GREENBERG. (3ª ed.)
52. *Éxito y fracaso. Cómo vivirlos con acierto*. AMADO RAMÍREZ VILLAFÁÑEZ.
53. *Desarrollo de la armonía interior. La construcción de una personalidad positiva*. JUAN ANTONIO BERNAD.
54. *Introducción al Role-Playing pedagógico*. PABLO POBLACIÓN KNAPPE Y ELISA LÓPEZ BARBERÁ. (2ª ed.)
55. *Cartas a Pedro. Guía para un psicoterapeuta que empieza*. LORETTA CORNEJO. (3ª ed.)
56. *El guión de vida*. JOSÉ LUIS MARTORELL. (2ª ed.)
57. *Somos lo mejor que tenemos*. ISABEL AGÜERA ESPEJO-SAAVEDRA.
58. *El niño que seguía la barca. Intervenciones sistémicas sobre los juegos familiares*. GIULIANA PRATA, MARIA VIGNATO Y SUSANA BULLRICH.
59. *Amor y traición*. JOHN AMODEO.
60. *El amor. Una visión somática*. STANLEY KELEMAN. (2ª ed.)
61. *A la búsqueda de nuestro genio interior: Cómo cultivarlo y a dónde nos guía*. KEVIN FLANAGAN. (2ª ed.)
62. *A corazón abierto. Confesiones de un psicoterapeuta*. F. JIMÉNEZ HERNÁNDEZ-PINZÓN.
63. *En vísperas de morir. Psicología, espiritualidad y crecimiento personal*. IOSU CABODEVILLA.
64. *¿Por qué no logro ser asertivo?* OLGA CASTANYER Y ESTELA ORTEGA. (7ª ed.)
65. *El diario íntimo: buceando hacia el yo profundo*. JOSÉ-VICENTE BONET, S.J. (3ª ed.)
66. *Caminos sapienciales de Oriente*. JUAN MASIÁ.
67. *Superar la ansiedad y el miedo. Un programa paso a paso*. PEDRO MORENO. (9ª ed.)
68. *El matrimonio como desafío. Destrezas para vivirlo en plenitud*. KATHLEEN R. FISCHER Y THOMAS N. HART.
69. *La posada de los peregrinos. Una aproximación al Arte de Vivir*. ESPERANZA BORÚS.
70. *Realizarse mediante la magia de las coincidencias. Práctica de la sincronicidad mediante los cuentos*. JEAN-PASCAL DEBAILLEUL Y CATHERINE FOURGEAU.
71. *Psicoanálisis para educar mejor*. FERNANDO JIMÉNEZ HERNÁNDEZ-PINZÓN.
72. *Desde mi ventana. Pensamientos de autoliberación*. PEDRO MIGUEL LAMET.
73. *En busca de la sonrisa perdida. La psicoterapia y la revelación del ser*. JEAN SARKISSOff.
74. *La pareja y la comunicación. La importancia del diálogo para la plenitud y la longevidad de la pareja. Casos y reflexiones*. PATRICE CUDICIO Y CATHERINE CUDICIO.
75. *Ante la enfermedad de Alzheimer. Pistas para cuidadores y familiares*. MARGA NIETO CARRERO. (2ª ed.)
76. *Me comunico… Luego existo. Una historia de encuentros y desencuentros*. JESÚS DE LA GÁNDARA MARTÍN.

77. *La nueva sofrología. Guía práctica para todos*. CLAUDE IMBERT.
78. *Cuando el silencio habla*. MATILDE DE TORRES VILLAGRÁ. (2ª ed.)
79. *Atajos de sabiduría*. CARLOS DÍAZ.
80. *¿Qué nos humaniza? ¿Qué nos deshumaniza? Ensayo de una ética desde la psicología*. RAMÓN ROSAL CORTÉS.
81. *Más allá del individualismo*. RAFAEL REDONDO.
82. *La terapia centrada en la persona hoy. Nuevos avances en la teoría y en la práctica*. DAVE MEARNS Y BRIAN THORNE.
83. *La técnica de los movimientos oculares. La promesa potencial de un nuevo avance psicoterapéutico*. FRED FRIEDBERG. Introducción a la edición española por RAMIRO J. ÁLVAREZ
84. *No seas tu peor enemigo… ¡…Cuando puedes ser tu mejor amigo!* ANN-M. MCMAHON.
85. *La memoria corporal. Bases teóricas de la diafreoterapia*. LUZ CASASNOVAS SUSANNA. (2ª ed.)
86. *Atrapando la felicidad con redes pequeñas*. IGNACIO BERCIANO PÉREZ. Con la colaboración de ITZIAR BARRENENGOA. (2ª ed.)
87. *C.G. Jung. Vida, obra y psicoterapia*. M. PILAR QUIROGA MÉNDEZ.
88. *Crecer en grupo. Una aproximación desde el enfoque centrado en la persona*. TOMEU BARCELÓ. (2ª ed.)
89. *Automanejo emocional. Pautas para la intervención cognitiva con grupos*. ALEJANDRO BELLO GÓMEZ, ANTONIO CREGO DÍAZ.
90. *La magia de la metáfora. 77 relatos breves para educadores, formadores y pensadores*. NICK OWEN.
91. *Cómo volverse enfermo mental*. JOSÉ LUÍS PIO ABREU.
92. *Psicoterapia y espiritualidad. La integración de la dimensión espiritual en la práctica terapéutica*. AGNETA SCHREURS.
93. *Fluir en la adversidad*. AMADO RAMÍREZ VILLAFÁÑEZ.
94. *La psicología del soltero: Entre el mito y la realidad*. JUAN ANTONIO BERNAD.
95. *Un corazón auténtico. Un camino de ocho tramos hacia un amor en la madurez*. JOHN AMODEO (2ª ed.).
96. *Luz, más luz. Lecciones de filosofía vital de un psiquiatra*. BENITO PERAL. (2ª ed.)
97. *Tratado de la insoportabilidad, la envidia y otras "virtudes" humanas*. LUIS RAIMUNDO GUERRA. (2ª ed.)
98. *Crecimiento personal: Aportaciones de Oriente y Occidente*. MÓNICA RODRÍGUEZ-ZAFRA (Ed.).
99. *El futuro se decide antes de nacer. La terapia de la vida intrauterina*. CLAUDE IMBERT. (2ª ed.)
100. *Cuando lo perfecto no es suficiente. Estrategias para hacer frente al perfeccionismo*. MARTIN M. ANTONY - RICHARD P. SWINSON. (2ª ed.)
101. *Los personajes en tu interior. Amigándote con tus emociones más profundas*. JOY CLOUG.
102. *La conquista del propio respeto. Manual de responsabilidad personal*. THOM RUTLEDGE.
103. *El pico del Quetzal. Sencillas conversaciones para restablecer la esperanza en el futuro*. MARGARET J. WHEATLEY.
104. *Dominar las crisis de ansiedad. Una guía para pacientes*. PEDRO MORENO, JULIO C. MARTÍN. (10ª ed.)
105. *El tiempo regalado. La madurez como desafío*. IRENE ESTRADA ENA.
106. *Enseñar a convivir no es tan difícil. Para quienes no saben qué hacer con sus hijos, o con sus alumnos*. MANUEL SEGURA MORALES. (14ª ed.)
107. *Encrucijada emocional. Miedo (ansiedad), tristeza (depresión), rabia (violencia), alegría (euforia)*. KARMELO BIZKARRA. (4ª ed.)
108. *Vencer la depresión. Técnicas psicológicas que te ayudarán*. MARISA BOSQUED.
109. *Cuando me encuentro con el capitán Garfio… (no) me engancho. La práctica en psicoterapia gestalt*. ÁNGELES MARTÍN Y CARMEN VÁZQUEZ.
110. *La mente o la vida. Una aproximación a la Terapia de Aceptación y Compromiso*. JORGE BARRACA MAIRAL. (2ª ed.)
111. *¡Deja de controlarme! Qué hacer cuando la persona a la que queremos ejerce un dominio excesivo sobre nosotros*. RICHARD J. STENACK.
112. *Responde a tu llamada. Una guía para la realización de nuestro objetivo vital más profundo*. JOHN P. SCHUSTER.
113. *Terapia meditativa. Un proceso de curación desde nuestro interior*. MICHAEL L. EMMONS,

PH.D. y JANET EMMONS, M.S.

114. *El espíritu de organizarse. Destrezas para encontrar el significado a sus tareas*. P. KRISTAN.
115. *Adelgazar: el esfuerzo posible. Un sistema gradual para superar la obesidad*. A. CÓZAR.
116. *Crecer en la crisis. Cómo recuperar el equilibrio perdido*. ALEJANDRO ROCAMORA. (3ª ed.)
117. *Rabia sana. Cómo ayudar a niños y adolescentes a manejar su rabia*. BERNARD GOLDEN. (2ª ed.)
118. *Manipuladores cotidianos. Manual de supervivencia*. JUAN CARLOS VICENTE CASADO.
119. *Manejar y superar el estrés. Cómo alcanzar una vida más equilibrada*. ANN WILLIAMSON.
120. *La integración de la terapia experiencial y la terapia breve. Un manual para terapeutas y consejeros*. BALA JAISON.
121. *Este no es un libro de autoayuda. Tratado de la suerte, el amor y la felicidad*. LUIS RAIMUNDO GUERRA.
122. *Psiquiatría para el no iniciado*. RAFA EUBA. (2ª ed.)
123. *El poder curativo del ayuno. Recuperando un camino olvidado hacia la salud*. KARMELO BIZKARRA. (3ª ed.)
124. *Vivir lo que somos. Cuatro actitudes y un camino*. ENRIQUE MARTÍNEZ LOZANO. (4ª ed.)
125. *La espiritualidad en el final de la vida. Una inmersión en las fronteras de la ciencia*. IOSU CABODEVILLA ERASO. (2ª ed.)
126. *Regreso a la conciencia*. AMADO RAMÍREZ.
127. *Las constelaciones familiares. En resonancia con la vida*. PETER BOURQUIN. (10ª ed.)
128. *El libro del éxito para vagos. Descubra lo que realmente quiere y cómo conseguirlo sin estrés*. THOMAS HOHENSEE.
129. *Yo no valgo menos. Sugerencias cognitivo- humanistas para afrontar la culpa y la vergüenza*. OLGA CASTANYER. (3ª ed.)
130. *Manual de Terapia Gestáltica aplicada a los adolescentes*. LORETTA CORNEJO. (4ª ed.)
131. *¿Para qué sirve el cerebro? Manual para principiantes*. Javier Tirapu. (2ª ed.)
132. *Esos seres inquietos. Claves para combatir la ansiedad y las obsesiones*. AMADO RAMÍREZ VILLAFÁÑEZ.
133. *Dominar las obsesiones. Una guía para pacientes*. PEDRO MORENO, JULIO C. MARTÍN, JUAN GARCÍA y ROSA VIÑAS. (3ª ed.)
134. *Cuidados musicales para cuidadores. Musicoterapia Autorrealizadora para el estrés asistencial.* CONXA TRALLERO FLIX y JORDI OLLER VALLEJO
135. *Entre personas. Una mirada cuántica a nuestras relaciones humanas*. TOMEU BARCELÓ
136. *Superar las heridas. Alternativas sanas a lo que los demás nos hacen o dejan de hacer*. WINDY DRYDEN
137. *Manual de formación en trance profundo. Habilidades de hipnotización*. IGOR LEDOCHOWSKI
138. *Todo lo que aprendí de la paranoia*. CAMILLE
139. *Migraña. Una pesadilla cerebral*. ARTURO GOICOECHEA
140. *Aprendiendo a morir*. IGNACIO BERCIANO PÉREZ
141. *La estrategia del oso polar. Cómo llevar adelante tu vida pese a las adversidades*. HUBERT MORITZ
142. *Mi salud mental: Un camino práctico*. EMILIO GARRIDO LANDÍVAR
143. *Camino de liberación en los cuentos. En compañía de los animales*. ANA MARÍA SCHLÜTER RODÉS
144. *¡Estoy furioso! Aproveche la energía positiva de su ira*. ANITA TIMPE
145. *Herramientas de Coaching personal*. FRANCISCO YUSTE (2ª ed.)
146. *Este libro es cosa de hombres. Una guía psicológica para el hombre de hoy*. RAFA EUBA
147. *Afronta tu depresión con psicoterapia interpersonal. Guía de autoayuda*. JUAN GARCÍA SÁNCHEZ y PEPA PALAZÓN RODRÍGUEZ
148. *El consejero pastoral. Manual de "relación de ayuda" para sacerdotes y agentes de pastoral*. ENRIQUE MONTALT ALCAYDE
149. *Tristeza, miedo, cólera. Actuar sobre nuestras emociones*. DRA. STÉPHANIE HAHUSSEAU
150. *Vida emocionalmente inteligente. Estrategias para incrementar el coeficiente emocional*. GEETU BHARWANEY
151. *Cicatrices del corazón. Tras una pérdida significativa*. ROSA Mª MARTÍNEZ GONZÁLEZ
152. *Ojos que sí ven. "Soy bipolar" (Diez entrevistas)*. ANA GONZÁLEZ ISASI - ANÍBAL C. MALVAR
153. *Reconcíliate con tu infancia. Cómo curar antiguas heridas*. ULRIKE DAHM
154. *Los trastornos de la alimentación. Guía práctica para cuidar de un ser querido*. JANET

Treasure - Gráinne Smith - Anna Crane

155. *Bullying entre adultos. Agresores y víctimas*. Peter Randall
156. *Cómo ganarse a las personas. El arte de hacer contactos*. Bernd Görner
157. *Vencer a los enemigos del sueño. Guía práctica para conseguir dormir como siempre habíamos soñado*. Charles Morin
158. *Ganar perdiendo. Los procesos de duelo y las experiencias de pérdida: Muerte - Divorcio - Migración*. Migdyrai Martín Reyes
159. *El arte de la terapia. Reflexiones sobre la sanación para terapeutas principiantes y veteranos*. Peter Bourquin
160. *El viaje al ahora. Una guía sencilla para llevar la atención plena a nuestro día a día*. Jorge Barraca Mairal
161. *Cómo envejecer con dignidad y aprovechamiento*. Ignacio Berciano
162. *Cuando un ser querido es bipolar. Ayuda y apoyo para usted y su pareja*. Cynthia G. Last
163. *Todo lo que sucede importa. Cómo orientar en el laberinto de los sentimientos*. Fernando Alberca de Castro (2ª ed.)
164. *De cuentos y aliados. El cuento terapéutico*. Mariana Fiksler
165. *Soluciones para una vida sexual sana. Maneras sencillas de abordar y resolver los problemas sexuales cotidianos*. Dra. Janet Hall
166. *Encontrar las mejores soluciones mediante Focusing. A la escucha de lo sentido en el cuerpo*. Bernadette Lamboy
167. *Estrésese menos y viva más. Cómo la terapia de aceptación y compromiso puede ayudarle a vivir una vida productiva y equilibrada.* Richard Blonna
168. *Cómo superar el tabaco, el alcohol y las drogas*. Miguel del Nogal Tomé
169. *La comunicación humana: una ventana abierta*. Carlos Alemany Briz
170. *Comida para las emociones. Neuroalimentación para que el cerebro se sienta bien*. Sandi Krstinic
171. *Aprender de la ansiedad. La sabiduria de las emociones*. Pedro Moreno
172. *Cuidar al enfermo. Migajas de psicología*. Pedro Moreno
173. *Yo te manejo, tú me manejas. El poder de las relaciones cotidianas*. Pablo Población Knappe
174. *Crisis, crecimiento y despertar. Claves y recursos para crecer en consciencia*. Enrique Martínez Lozano
175. *Cuaderno de trabajo para el tratamiento corpomental del trastrono del trastorno de estrés postraumático (TEPT). Programa para curar en 10 semanas las secuelas del trauma*. Stanley Block y Carolyn Bryant Block
176. *El joven homosexual. Cómo comprenderle y ayudarle*. José Ignacio Baile Ayensa
177. *Sal de tu mente, entra en tu vida. La nueva Terapia de Aceptación y Compromiso*. Steven Hayes
178. *Palabras caballo. Fuerza vital para el día a día*. Dr. Juan-Miguel Fernández-Balboa Balaguer
179. *Fibromialgia, el reto se supera. Evidencias, experiencias y medios para el afrontamiento*. Bruno Moioli
180. *Diseña tu vida. Atrévete a cambiar*. Diana Sánchez González y Mar Mejías Gómez
181. *Aprender psicología desde el cine*. José Antonio Molina y Miguel del Nogal
182. *Un día de terapia*. Rafael Romero Rico
183. *No lo dejes para mañana. Guía para superar la postergación*. Pamela S. Wiegartz, Ph.D. y Levin L. y Gyoerkoe, Psy.D
184. *Yo decido. La tecnología con alma*. José Luis Bimbela Pedrola
185. *Aplicaciones de la asertividad*. Olga Castanyer
186. *Manual práctico para el tratamiento de la timidez y la ansiedad social. Técnicas demostradas para la superación gradual del miedo*. M.M. Antony, PH .D y R.P. Swinson, MD.
187. *A las alfombras felices no les gusta volar. Un libro de (auto) ayuda… a los demás*. Javier Vidal-Quadras.
188. *Gastronomía para aprender a ser feliz. PsiCocina socioafectiva*. A. Rodríguez Hernández
189. *Guía clínica de comunicación en oncología. Estrategias para mantener una buena relación durante la trayectoria de la enfermedad*. Juan José Valverde, Mamen Gómez Colldefors y Agustín Navarrete Montoya
190. *Ponga un psiquiatra en su vida. Manual para mejorar la salud mental en tiempos de crisis*. José Carlos Fuertes Rocañín

191. *La magia de la PNL al descubierto*. Byron Lewis
192. *Tunea tus emociones*. José Manuel Montero
193. *La fuerza que tú llevas dentro. Diálogos clínicos*. Antonio S. Gómez
194. *El origen de la infelicidad*. Reyes Adorna Castro
195. *El sentido de la vida es una vida con sentido. La resiliencia*. Rocío Rivero
196. *Focusing desde el corazón y hacia el corazón. Una guía para la transformación personal*. Edgardo Riveros Aedos
197. *Programa Somne. Terapia psicológica integral para el insomnio: guía para el terapeuta y el paciente*. A.M. González Pinto • C.J. Egea • Sara Barbeito (Coords.)

Serie MAIOR

1. *Anatomía Emocional. La estructura de la experiencia somática*. Luciano Sandrin. (9ª ed.)
2. *La experiencia somática. Formación de un yo personal*. Stanley Keleman. (2ª ed.)
3. *Psicoanálisis y análisis corporal de la relación*. André Lapierre.
4. *Psicodrama. Teoría y práctica*. José Agustín Ramírez. (3ª ed.)
5. *14 Aprendizajes vitales*. Carlos Alemany (ed.). (13ª ed.)
6. *Psique y Soma. Terapia bioenergética*. José Agustín Ramírez.
7. *Crecer bebiendo del propio pozo. Taller de crecimiento personal*. Carlos Rafael Cabarrús, S.J. (12ª ed.)
8. *Las voces del cuerpo. Respiración, sonido y movimiento en el proceso terapéutico*. Carolyn J. Braddock.
9. *Para ser uno mismo. De la opacidad a la transparencia*. Juan Masiá Clavel
10. *Vivencias desde el Enneagrama*. Maite Melendo. (3ª ed.)
11. *Codependencia. La dependencia controladora. La dependencia sumisa*. Dorothy May.
12. *Cuaderno de Bitácora, para acompañar caminantes. Guía psico-histórico-espiritual*. Carlos Rafael Cabarrús. (5ª ed.)
13. *Del ¡viva los novios! al ¡ya no te aguanto! Para el comienzo de una relación en pareja y una convivencia más inteligente*. Eusebio López. (2ª ed.)
14. *La vida maestra. El cotidiano como proceso de realización personal*. José María Toro.
15. *Los registros del deseo. Del afecto, el amor y otras pasiones*. Carlos Domínguez Morano. (2ª ed.)
16. *Psicoterapia integradora humanista. Manual para el tratamiento de 33 problemas psicosensoriales, cognitivos y emocionales*. Ana Gimeno-Bayón y Ramón Rosal.
17. *Deja que tu cuerpo interprete tus sueños*. Eugene T. Gendlin. (2ª ed.)
18. *Cómo afrontar los desafíos de la vida*. Chris L. Kleinke.
19. *El valor terapéutico del humor*. Ángel Rz. Idígoras (Ed.). (3ª ed.)
20. *Aumenta tu creatividad mental en ocho días*. Ron Dalrymple, Ph.D., F.R.C.
21. *El hombre, la razón y el instinto*. José Mª Porta Tovar.
22. *Guía práctica del trastorno obsesivo compulsivo (TOC). Pistas para su liberación*. Bruce M. Hyman y Cherry Pedrick.
23. *La comunidad terapéutica y las adicciones. Teoría, modelo y método*. George De Leon.
24. *El humor y el bienestar en las intervenciones clínicas*. Waleed A. Salameh y William F. Fry.
25. *El manejo de la agresividad. Manual de tratamiento completo para profesionales*. Howard Kassinove y Raymond Chip Tafrate.
26. *Agujeros negros de la mente. Claves de salud psíquica*. José L. Trechera.
27. *Cuerpo, cultura y educación*. Jordi Planella Ribera.
28. *Reír y aprender. 95 técnicas para emplear el humor en la formación*. Doni Tamblyn.
29. *Manual práctico de psicoterapia gestalt*. Ángeles Martín. (8ª ed.)
30. *Más magia de la metáfora. Relatos de sabiduría para aquellas personas que tengan a su cargo la tarea de Liderar, Influenciar y Motivar*. Nick Owen
31. *Pensar bien - Sentirse bien. Manual práctico de terapia cognitivo-conductual para niños y adolescentes*. Paul Stallard.
32. *Ansiedad y sobreactivación. Guía práctica de entrenamiento en control respiratorio*. Pablo Rodríguez Correa.
33. *Amor y violencia. La dimensión afectiva del maltrato*. Pepa Horno Goicoechea. (2ª ed.)
34. *El pretendido Síndrome de Alienación Parental. Un instrumento que perpetúa el maltrato y la*

violencia. Sonia Vaccaro - Consuelo Barea Payueta.

35. *La víctima no es culpable. Las estrategias de la violencia*. Olga Castanyer (Coord.); Pepa Horno, Antonio Escudero e Inés Monjas.
36. *El tratamiento de los problemas de drogas. Una guía para el terapeuta*. Miguel del Nogal. (2ª ed.)
37. *Los sueños en psicoterapia gestalt. Teoría y práctica*. Ángeles Martín.
38. *Medicina y terapia de la risa. Manual*. Ramón Mora Ripoll.
39. *La dependencia del alcohol. Un camino de crecimiento*. Thomas Wallenhorst.
40. *El arte de saber alimentarte. Desde la ciencia de la nutrición al arte de la alimentación*. Karmelo Bizkarra.
41. *Vivir con plena atención. De la aceptación a la presencia*. Vicente Simón. (2ª ed.)
42. *Empatía terapéutica. La compasión del sanador herido*. José Carlos Bermejo.
43. *Más allá de la Empatía. Una Terapia de Contacto-en-la-Relación*. Richard G. Erskine - Janet P. Moursund - Rebecca L. Trautmann.
44. *El oficio que habitamos. Testimonios y reflexiones de terapeutas gestálticas*. Ángeles Martín (Ed.)
45. *El amor vanidoso. Cómo fracasan las relaciones narcisistas*. Bärbel Wardetzki
46. *Diccionario de técnicas mentales. Las mejores técnicas de la A a la Z*. Claudia Bender - Michael Draksal
47. *Humanizar la asistencia sanitaria. Aproximación al concepto*. José Carlos Bermejo
48. *Herramientas de coaching ejecutivo*. Francisco Yuste
49. *La vocación y formación del psicólogo clínico*. Aquilino Polaino-Lorente y Gema Pérez Rojo (Coords.)
50. *Detrás de la pared. Una mirada multidisciplinar acerca de los niños, niñas y adolescentes expuestos a la violencia de género*. Sofía Czalbowski (Coord.)
51. *Hazte experto en inteligencia emocional*. Olga Cañizares y Carmen García de Leaniz (Coordinadoras)
52. *Counseling y cuidados paliativos*. Esperanza Santos y José Carlos Bermejo